

# Achtsamkeitsübung für Woche 15

## **Das Gedankenkarussell stoppen**

Das kennst du wahrscheinlich auch:

Du sitzt da.

Gedanken drehen im Kopf - und du kannst dieses Drehen nicht stoppen.

Du grübelst und grübelst.

Dann stehe auf und stelle dich an ein Fenster.

Schaue nach draussen.

Suche einen Baum und betrachte ihn. Nur diesen Baum.

Seinen Stamm, seine Äste, seine Blätter. Betrachte ihn.

Dann richte deine Achtsamkeit auf den Atem.

Nimm 9 tiefe Atemzüge.

Und dann geh' wieder an dein Wirken - am besten mit einem Lächeln.

Diese Übung tut natürlich auch gut ohne Gedankenkarussell.

Einfach so.

**Viel Freude dabei.**

