

Achtsamkeitsübung für Woche 41

5 – 1 – 5

Eine gute Methode, das Gedankenkarussell zu stoppen, ist 5 - 1 - 5.

Sie hilft vor allem auch dann, wenn du besonders aufgewühlt bist.

Wenn Gedanken und Gefühle schwer und belastend sind.

Für diese Übung brauchst du eine Uhr mit Sekundenzeiger.

Zuerst atmest du genau 5 Sekunden ein.

Dann machst du genau 1 Sekunde Pause.

Anschliessend atmest du genau 5 Sekunden aus.

In der fünften Sekunde schaust du, dass alle Luft rausgeht.

Dann machst du einen Moment Pause. Und dann geht's weiter mit 5 - 1 - 5.

Weil der Rhythmus so stur ist, musst du dich sehr auf deinen Atem konzentrieren.

Der Vorteil: du hast weder Zeit noch Raum für deine Gedanken und Gefühle.

Du gewinnst Distanz zu ihnen.

Viel Freude dabei.

