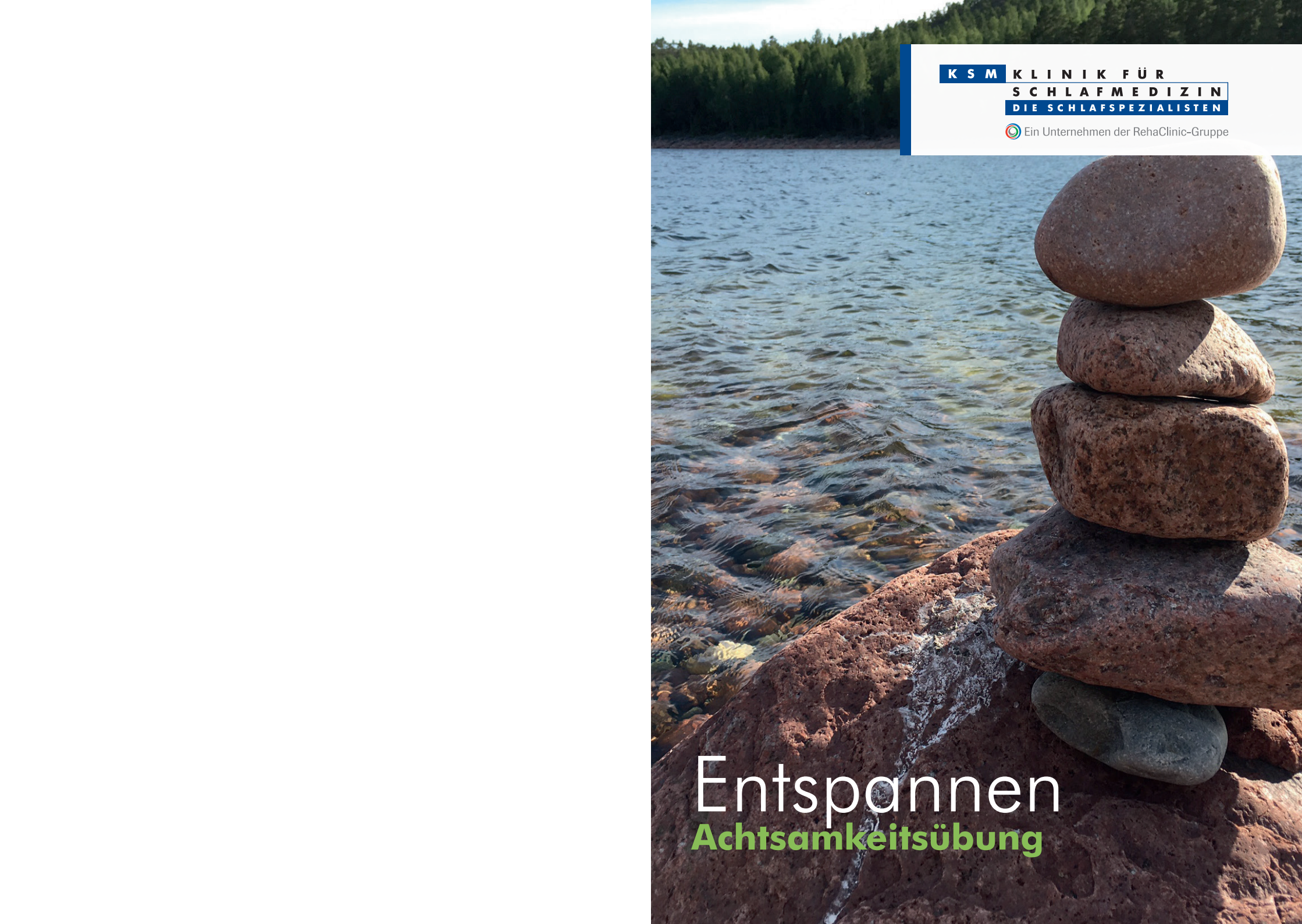




K S M KLINIK FÜR
SCHLAFMEDIZIN
DIE SCHLAFSPEZIALISTEN

 Ein Unternehmen der RehaClinic-Gruppe

Entspannen
Achtsamkeitsübung

Anleitung zur CD

Gedanken wahrnehmen. Alle Gedanken, die in Ihnen aufkommen sind in Ordnung und zum Üben geeignet. Auch Gedanken, die um die Übung selbst kreisen: „Es klappt nicht“, oder „Was für eine komische Übung“. Nehmen Sie dann genau diese Gedanken und gehen Sie damit so um, wie in der Übung beschrieben. Auch „Ich denke an gar nichts“ ist ein Gedanke. Es geht darum, die Gedanken kommen und gehen zu lassen, sie zu akzeptieren aber mit Abstand zu betrachten.

Nehmen Sie eine bequeme Sitzhaltung ein, aber achten Sie darauf, dass Sie gerade sitzen. Richten Sie die Aufmerksamkeit auf Ihren Körper.erspüren Sie die Spannung und den Druck da, wo Ihr Körper Kontakt mit dem Stuhl und dem Boden hat. Nehmen Sie sich ein oder zwei Minuten Zeit, um diese Sinneseindrücke wahrzunehmen.

Atmen Sie durch den Bauch. Spüren Sie, wie sich Ihr Bauch hebt und senkt. **Auf** beim Einatmen und **Ab** beim Ausatmen. Am Anfang hilft es vielleicht, wenn Sie die Hand auf den Bauch legen, um das Heben und Senken der Bauchdecke besser wahrzunehmen.

Achten Sie auf alles, was Sie während dieser Atmung sonst noch im

Körper spüren. Spüren Sie der Luft nach, wenn Sie beim Einatmen in den Körper und beim Ausatmen wieder aus dem Körper herausströmt. Wahrscheinlich bemerken Sie eine kurze Pause zwischen dem Einatmen und dem ersten Ausatmen und zwischen dem Ausatmen und dem nächsten Einatmen. Versuchen Sie nicht, den Atem zu steuern oder sonst wie zu beeinflussen. Versuchen Sie den Atem einfach strömen zu lassen. Konzentrieren Sie sich weiter auf Ihre Atmung.

Sie werden merken, dass sich irgendwann Gedanken einstellen. Pläne, Probleme, Tagträume, alles Mögliche - das ist in Ordnung. Sie wissen, dass Ihr Geist ständig Gedanken hervorbringt und Sie akzeptieren es. Sobald die Gedanken kommen, wählen Sie dabei eine der drei Möglichkeiten: Wolken, Fische, Blätter und lassen Sie Ihre Gedanken wieder gehen.

Wolken

Stellen Sie sich vor, Sie schauen in den Himmel. Sie atmen regelmässig mit dem Wind. Sie sehen Wolken am Himmel, das sind Ihre Gedanken. Wenn die Wolke über Ihnen hinwegschwebt, nehmen Sie den Gedanken wahr, sie nehmen Kenntnis vom Inhalt und lassen ihn weiterziehen. Sie atmen ruhig weiter, bis

sich der nächste Gedanke einstellt, den Sie auch wieder wahrnehmen und dann weiterziehen lassen.

Fische

Stellen Sie sich einen klaren Bach vor, in dem Fische schwimmen. Sobald Ihnen ein Gedanke durch den Kopf geht, der Sie von Ihrer Atmung ablenkt, nehmen Sie Kenntnis vom Inhalt und kleben den Gedanken dann an einen vorbeischwimmenden Fisch. Schauen Sie dem Fisch nach, bis er im Bach verschwunden ist und konzentrieren Sie sich wieder auf die Atmung. Machen Sie das jedes Mal so, wenn wieder ein Gedanke aufkommt

Herbstlaub

Stellen Sie sich Herbstblätter vor, die der Wind umherwirbelt. Sobald ein Gedanke aufkommt, der Sie von Ihrer Atmung ablenkt, registrieren Sie den Inhalt des Gedankens, dann kleben Sie den Gedanken an eines der Blätter und lassen es an sich vorbeiziehen.

Konzentrieren Sie sich wieder auf die Atmung und öffnen Sie sich dann allmählich wieder für Eindrücke von Aussen. Schauen Sie sich um und machen sich bereit, zu Ihren täglichen Aktivitäten zurückzukehren.

Wir wünschen Ihnen entspannte und ausgeglichene Stunden

Ihr KSM Team