

Die Drei-Minuten-Übung

Achtsamkeit? Keine Zeit!

Innehalten und Spüren kehren die gewohnte Haltung von Weitermachen und Dinge erledigen um. Deshalb ist es gar nicht leicht, Zeit dafür zu finden. Aber drei Minuten – das geht eher, und auch sie bewirken bereits Entspannung. Einfach mal ausprobieren!

Die Drei-Minuten-Übung (Quelle: Ursula Lyon, ursprünglich aus dem MBCT)

Du brauchst: eine Uhr mit Sekundenzeiger, oder ein Handy mit Tonsignal.

Erste Minute: Befindlichkeit

Setz dich ruhig hin, schließe die Augen und frage dich: Wie geht es mir?

1. Körperempfindungen 2. Inneres „Wetter“ - emotionaler Zustand 3. Gedanken

Nach einer (evtl. geschätzten) Minute beende den ersten Teil.

Zweite Minute: Konzentration

Atme ruhig und natürlich. **Spüre den Atem an der Nase.** Zähle deine Atemzüge.

Nach einer Minute beende den zweiten Teil. Wie viele Atemzüge waren es?

Merke dir die Zahl.

(Das brauchst du nur beim ersten Mal zu tun. Dann weißt du ja, wie viele Atemzüge bei dir etwa eine Minute sind).

Dritte Minute: Ganzheit

Nun kannst du die Augen wieder schließen. Atme die gleiche Anzahl von Atemzügen, deine persönliche Minute, und **empfinde diesmal den Atem im ganzen Körper.**

Zwei Tipps dazu:

Wenn man irgendwo warten muss, kann man die Übung machen und die Anzahl der Atemzüge zählen, die die persönliche Minute ausmachen.

Diese Übung ist wie eine Sanduhr angelegt. In der ersten Minute haben wir Raum, unsere Befindlichkeit zu spüren. Die zweite Minute bringt uns durch Konzentration in den Fokus. Die dritte Minute ist wieder offener.