

Instruktion

Machen Sie es sich so bequem, wie es im Moment für Sie möglich ist, und schließen Sie die Augen für einige Augenblicke.

Ich möchte Ihnen gleich eine Reihe von Fragen stellen. Vielleicht erscheinen diese im ersten Augenblick ungewöhnlich. Zwischen den Fragen lasse ich eine kleine Pause. Beobachten Sie mit allen Sinnen, was Sie wahrnehmen und wie Ihr Körper reagiert. Hierbei gibt es kein richtig oder falsch. Alles was Sie spüren, ist genau richtig für diesen Augenblick.

- (Falls angelehnt/liegend) Spüren Sie einmal, an welcher Stelle Ihr Körper die intensivste Berührung mit der Unterlage hat. (5 s)
- Können Sie sich den Zwischenraum zwischen Ihren Ohren vorstellen? Spüren Sie einmal in den Zwischenraum zwischen Ihren Ohren. (5 s)
- Nehmen Sie wahr, wie nahe Ihr Atem an den Augenhintergrund gelangt, wenn Sie Luft holen. (5 s)
- Schauen Sie sich vor Ihrem inneren Auge etwas an, das sehr weit entfernt ist. (5 s)
- Spüren Sie bewusst, wo Ihre Arme den Sessel berühren? (5 s).
- Spüren Sie nun, wo genau Ihre Arme den Kontakt mit dem Sessel verlieren? (5 s)
- Berühren Sie mit dem linken oder rechten Fuß den Fußboden oder sind diese in der Schwebelage? Nehmen Sie entweder das Gefühl der Berührung oder das Schweben wahr. (5 s)
- Machen Sie sich Ihr Mundinneres bewusst. Seien Sie neugierig, was es zu spüren gibt. (5 s)
- Spüren Sie die Lage der Zunge in Ihrem Mund. (5 s)
- Spüren Sie, ob Sie einen leichten Hauch auf Ihren Wangen spüren können oder ob es dort etwas anderes zu fühlen gibt. (5 s)
- Welcher Ihrer beiden Arme ist vielleicht etwas entspannter als der andere? (5 s)
- Wo im Körper würden Sie eine Veränderung Ihrer Körpertemperatur zuerst spüren? Und wie wäre diese, wenn Sie sich angenehm anfühlt? (5 s)
- Spüren Sie, wie weich das Gesicht wird, wenn jeder einzelne Muskel zu seiner ganz eigenen Ruhe findet. (5 s)

Lassen Sie jetzt noch die Augen geschlossen, so lange Sie es möchten. Beenden Sie die Übung in Ihrem eigenen Tempo und öffnen Sie anschließend die Augen. Sie werden sich gelöst und entspannt fühlen, hellwach und ruhig.

*Anders als in der ursprünglichen Version von Weitzmann, vgl. Kirn, Echelmeyer und Engberding (2015) sind in dieser Anleitung die Fragen offen und nicht geschlossen gestellt.