

Übung am Ende des (Arbeits-)Tages

Versuche, den Arbeitstag wohlwollend-akzeptierend abzuschließen – besonders Dir selbst gegenüber. Gehe in Gedanken das durch, was bisher an diesem Tag geschehen ist: was Du getan, gefühlt, gedacht und erlebt hast, alle inneren und äußeren Vorkommnisse Deines persönlichen Tages. Tritt innerlich einen Schritt zurück und benenne Deine Gedanken, Gefühle, Körperreaktionen und Handlungsimpulse dazu. Nimm Dir einige Moment Zeit, um insbesondere Bewertungen über Dich selbst achtsam wahrzunehmen. Auch wenn Du mit etwas unzufrieden bist oder Du einen Fehler gemacht hast. Das bedeutet nicht, dass Du alles „toll“ oder „richtig“ finden musst, was gewesen ist, oder Du nicht die Absicht haben darfst, in Zukunft etwas anders zu machen. Aber alles das, was passiert ist, ist exakt so passiert, jetzt Vergangenheit und außerhalb Deiner Einflussmöglichkeit. Sage zu Dir selbst: „Alles das, was heute war, ist alles, was hätte sein können. Nichts mehr, nichts weniger.“ Du kannst Dir dabei – entweder in der Vorstellung oder real – anerkennend und wohlwollend mit einem leichten Lächeln zunicken. Werde Dir bewusst, dass Du den nächsten Tag wieder absichtsvoll beginnen kannst. Vielleicht gibt es etwas, dass Du beabsichtigst, anders zu machen oder zu verändern. Werde Dir dessen bewusst – aber auch, dass diese Möglichkeit der Veränderung nicht in einem vergangenen Moment oder in diesem Moment, sondern erst in einem zukünftigen Moment existieren wird.

Nimm abschließend einen tiefen Atemzug. Versuche beim tiefen Einatmen den gegenwärtigen Moment so umfassend wie möglich wahrzunehmen und zu spüren. Versuche beim Ausatmen, in diesem Moment akzeptierend „anzukommen“ oder Dich „niederzulassen“.