

Die Übungen sind für **Therapeut\*innen und Patient\*innen** gleichermaßen geeignet.

## Übung zu Beginn des (Arbeits-)Tages

Sorge dafür, dass Du einige Minuten ungestört sein kannst. Nimm eine aufrechte, entspannte Körperhaltung ein, schließe die Augen oder senke den Blick.

Nimm Dir jetzt zu Beginn Deines (Arbeits-)Tages einige Momente Zeit und stelle Dir die Frage „Was ist da?“. Beginne mit Deinen Sinnesempfindungen. Wo hat Dein Körper Kontakt mit der Umgebung? Wie fühlt sich der Kontakt an den unterschiedlichen Stellen an? Versuche diese Empfindungen wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten. Sie sind weder gut noch schlecht, richtig oder falsch, sondern gerade so, wie sie sind. Welche anderen Körperempfindungen kannst Du wahrnehmen? Kannst Du das Gewicht Deines Körpers spüren? Wo hat Dein Körper Kontakt mit Deinem Körper? Wie fühlt sich der Kontakt mit der Luft an? Kannst Du die Temperatur der Luft wahrnehmen? Versuche alle Körperempfindungen so umfassend wie möglich wahrzunehmen. Gehe weiter zu den anderen Sinnesempfindungen. Kannst Du einen Geruch wahrnehmen? Oder sogar einen Geschmack? Nimm die Geräusche um Dich herum bewusst wahr.

Beobachte für einige Momente die Gedanken, Vorstellungen oder Bilder, die in Deinem Geist sind. Versuche diese zu beobachten, als ob Du diese auf einer Leinwand betrachtest. Nimm zur Kenntnis, was Dich beschäftigt und bewegt.

Gibt es eine im Vordergrund stehende Stimmung oder sogar Emotion? Wenn Du magst, kannst Du diese mit einem Wort benennen oder etikettieren. Versuche auch hier, diese nicht zu bewerten oder werde Dir Deiner Bewertungen bewusst.

Werde Dir bewusst, wie Du bewusst wahrnimmst. Offen und vorbehaltlos bereit für alles ohne Bewertung.

Versuche abschließend Deine „Tagesform“ mit einem Begriff zu benennen. Werde Dir bewusst, was Du diesen Tag zu tun beabsichtigst. Das kann ein Tagesziel sein oder auch nur eine unmittelbar bevorstehende Aufgabe oder Tätigkeit.

Versuche zum Abschluss den Moment als Ganzes umfassend wahrzunehmen und zu spüren.

Öffne zum Schluss langsam die Augen und starte absichtsvoll unter Berücksichtigung Deiner „Tagesform“ in den Rest des Tages.

Nimm Dir zu Beginn jedes Arbeitstages zumindest einige Momente Zeit, um Deiner „Tagesform“ gewahr zu werden und diese bewusst wahrzunehmen.