

Bodyscan Text

Beginne damit, es dir bequem zu machen. Setze dich auf einen Stuhl mit den Füßen auf dem Boden, halte deinen Rücken gerade, aber nicht steif.

Du kannst diese Übung auch stehend machen oder wenn du es bevorzugst, kannst du dich hinlegen, um deinen Kopf zu unterstützen.

Deine Hände können sanft in deinem Schoß oder an deiner Seite liegen. Du kannst deine Augen schließen oder sie leicht geöffnet lassen, so wie es dir am besten gefällt.

Nimm mehrere lange, langsame, tiefe Atemzüge. [Tief in den Bauch einatmen](#) und ganz langsam ausatmen. Atme durch deine Nase ein und entweder durch die Nase oder den Mund wieder aus.

Fühle, wie sich dein Bauch beim Einatmen ausdehnt und entspannt und wenn du ausatmest, lasse alle Anspannung aus dem Körper fallen.

Beginne alle Geräusche, die du wahrnimmst, loszulassen. Fange damit an, deine Aufmerksamkeit von außen auf dich selbst zu lenken.

Wenn du durch Geräusche im Raum abgelenkt wirst, bemerke dies einfach und bringe deinen Fokus zurück zu deiner Atmung.

Jetzt leite deine Aufmerksamkeit langsam zu deinen Füßen. Beginne, Empfindungen in deinen Füßen zu spüren und zu beobachten.

Um sie besser wahrzunehmen, wackele etwas mit deinen Zehen, damit du sie in deinen Socken oder Schuhen fühlen kannst.

Beobachte nur, ohne zu beurteilen.

Stell dir vor, wie du deinen Atem bis zu deinen Füßen lenkst, als ob der Atem durch die Nase zu den Lungen und durch den Bauch bis zu den Füßen hinabgleitet.

Und dann wieder hoch hinaufsteigt durch Lunge und Nase.

Vielleicht spürst du auch gar nichts. Das ist auch in Ordnung. Erlaube dir einfach das Gefühl, nichts zu fühlen.

Wenn du bereit bist, erlaube deinen Füßen, sich in deinem geistigen Auge aufzulösen und lenke deine Aufmerksamkeit auf deine Knöchel, Waden, Knie und Oberschenkel.

Beobachte die Empfindungen, die du in deinen Beinen ausmachst. Lenke deine Atmung wie zuvor in die Beine.

Entspannung und Stressabbau im Alltag

Wenn dein Verstand während der Übung anfängt zu wandern, bemerke dies sanft ohne Urteil und bringe deinen Geist zurück, um die Empfindungen in deinen Beinen zu beobachten.

Wenn du Unbehagen, Schmerzen oder Steifheit bemerkst, beurteile dies nicht. Nimm es einfach wahr.

Beobachte, wie diese Empfindungen kommen und gehen, sich verändern und verlagern.

Bemerke, wie kein Gefühl anhält. Spüre es einfach und lass die Empfindungen im Moment so sein, wie sie sind.

Atme in die Beine ein und aus.

Beim nächsten Atemzug, lass die Beine in deinem Geist verschwinden und gehe zu den Empfindungen im unteren Rückenbereich und im Becken.

Während du in diesen Bereich ein- und ausatmest, spüre wie er sich entspannt und sanft wird.

Bewege langsam deine Aufmerksamkeit bis zu deinem mittleren Rücken und oberen Rücken. Werde neugierig auf die Empfindungen hier.

Vielleicht spürst du Veränderungen in den Muskeln, bei der Temperatur oder an den Berührungspunkten mit dem Stuhl oder deinem Untergrund.

Mit jedem Atemzug kannst du die Spannung, die in dir ist, loslassen.

Und dann verschiebe ganz sanft deinen Fokus auf deinen Bauch und alle inneren Organe. Vielleicht bemerkst du das Gefühl deiner Kleidung auf der Haut, den Prozess der Verdauung oder wie der Bauch steigt und fällt mit jedem Atemzug.

Falls du bemerkst, dass du über diese Bereiche und Empfindungen nachdenkst, lasse diese Gedanken sanft gehen und kehre zu den Wahrnehmungen zurück.

Während du weiter atmest, bringe dein Bewusstsein in die Brust- und Herzregion und spüre deinen Herzschlag.

Beobachte, wie die Brust während des Einatmens aufsteigt und wie sich die Brust während des Ausatmens absenkt.

Lasse alle möglichen Bewertungen von dir abfallen.

Beim nächsten Ausatmen verschiebe den Fokus auf deine Hände und Fingerspitzen. Schau, ob du deine Atmung in diesem Bereich hinein und wieder hinaus lenken kannst, als ob die Hände atmen würden.

Entspannung und Stressabbau im Alltag

Wenn dein Geist wandert, bringe ihn sanft zurück zu den Empfindungen in deinen Händen.

Und dann, beim nächsten Ausatmen, verschiebe den Fokus und bringe dein Bewusstsein in deine Arme.

Beobachte die Empfindungen oder das Fehlen von Empfindungen, die dort auftreten. Wenn du einige Unterschiede zwischen dem linken und dem rechten Arm bemerkst, lass es so sein, kein Grund dies zu beurteilen.

Wenn du ausatmest, fühle, wie die Arme weich werden und sich Spannungen lösen.

Weiter atmen und deinen Fokus auf den Nacken, Schulter- und Rachenregion verschieben. In diesem Bereich haben wir oft Spannungen. Sei mit deinen Empfindungen hier.

Es könnten Verspannungen oder Steifheit zu fühlen sein. Du kannst die Schultern bemerken, die sich zusammen mit dem Atem bewegen. Lass alle Gedanken oder Geschichten los, die du über diesen Bereich in deinem Kopf "erzählst".

Wenn du atmest, spüre, wie die Spannung von deinen Schultern abfällt.

Beim nächsten Ausatmen verschiebe deinen Fokus und lenke deine Aufmerksamkeit auf Kopfhaut, Kopf und Gesicht.

Beobachte alle dort auftretenden Empfindungen. Beachte die Bewegung der Luft beim Ein- oder Ausatmen aus den Nasenlöchern oder dem Mund. Wenn du ausatmest, fühle wie sich Spannungen, die in deinem Körper herrschen, auflösen.

Und jetzt, lenke deine Aufmerksamkeit auf den Körper als Ganzes.

Achte von Kopf bis auf zu den Zehenspitzen. Fühlen Sie den sanften Rhythmus der Atmung, während er sich durch den Körper bewegt.

Wenn du am Ende dieser Übung angelangt bist, nimm einen vollen, tiefen Atemzug und nimm die ganze Energie dieser Übung in dir auf.

Atme vollständig aus.

Wenn du bereit bist, öffne deine Augen und lenke deine Aufmerksamkeit auf den jetzigen Moment.

Während du wieder völlig wach wirst, schaffe das Bewusstsein, dass diese Achtsamkeitsübung heute jedem nutzen wird, mit dem du heute in Kontakt kommst.