

Take a break – 5 meditative Übungen für zwischendurch



1. Tee- oder Kaffee-Zeremonie

Um zur Ruhe zu kommen, können Sie die Zeit, die der Wasserkocher benötigt, um das Teewasser zum Kochen zu bringen oder die die Kaffeemaschine für den Durchlauf braucht, als kleine Auszeit nutzen. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das Gerät, die damit verbundenen Geräusche und Gerüche. Blenden Sie alles andere aus. Schauen Sie nicht auf Ihr Handy oder aus dem Fenster. So tanken Sie Energie für die anstehenden Aufgaben.

2. Kurzes Innehalten

Halten Sie nach einem anstrengenden Patientengespräch inne und achten Sie darauf, was Sie in diesem Augenblick denken und fühlen. Fragen Sie sich: *Welcher Gedanke ist gerade in meinem Kopf? Wie fühle ich mich in diesem Augenblick? Und: Wie könnte ich in diesem Moment besser für mich sorgen?* Hören Sie in sich hinein: Welche Antwort nehmen Sie wahr? Wenn Sie eine Möglichkeit erkannt haben, (noch) besser für sich zu sorgen, setzen Sie diese in die Tat um.

3. Erdung für zwischendurch

Manchmal kann es wichtig sein, Spannungen bewusst in die Erde abzuleiten. Das gelingt, indem Sie sich – sitzend oder stehend – auf die eigenen Füße konzentrieren und auf die Wahrnehmung des Bodens unter Ihren Fußsohlen. Verlagern Sie Ihr Gewicht bei jedem Ausatmen auf die Ballen. Auf diese Weise gerät Ihr Körper in eine kaum spürbare Pendelbewegung. Schicken Sie die Spannungen durch Ihre Füße in die Erde, bis Sie gut „geerdet“ sind und Ihre Mitte fühlen können.

4. Den Körper spüren

Lenken Sie zwischendurch Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Körper und fragen Sie sich, was Sie im Moment am deutlichsten wahrnehmen: Kribbeln, Ziehen, Stechen, Pochen, Pulsieren, Wärme, Kälte, Verkrampfung etc. Bleiben Sie für einige Sekunden bei diesen Wahrnehmungen. Sagen Sie Ihrem Körper, dass Sie ihm jetzt Ihre volle Aufmerksamkeit schenken. Diese Übung kann ein erster Schritt sein hin zu mehr Vitalität und Lebensenergie.

5. Kraft der Vorstellung

Visualisierungen können Ihnen helfen, in Konfliktsituationen zur Ruhe zu kommen oder Kraft zu tanken, wenn Sie erschöpft sind. Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich vor, an einem Ort zu sein, an dem Sie sich sehr wohlfühlen und Kraft tanken können, zum Beispiel im Wald oder am Meer. Versuchen Sie sich die Umgebung möglichst lebendig und detailliert vorzustellen. Hören Sie die Vögel zwitschern oder das Rauschen der Wellen? Wie riecht es dort? Wie fühlt sich der Boden unter Ihren Füßen an? Atmen Sie die frische Luft ein und tanken Sie die Energie an diesem imaginären Ort.

Bildhinweis: © Animaflora PicsStock – fotolia.com

Quelle: <https://ich-will-meditieren.de/5-praktische-zen-uebungen-im-alltag>