

## 2ndes. Projekt Nr. 4. Achtsamkeit. Übung *Time out, Tune in* „Mit sich selbst in Kontakt kommen“.

Ich bitte Sie kurz mit allem aufzuhören, was Sie tun, was Sie Ihrer Meinung nach tun müssen. Und bei diesem Augenblick zu bleiben. **Nehmen Sie sich die Zeit**, sich **entspannt** hinzusetzen oder zu legen. Und in aller Ruhe **bewusst zu erleben**, wie es Ihnen jetzt in diesem Augenblick geht.

Meistens fragen Sie andere, wie es ihnen geht aber jetzt fragen Sie sich selbst. Wie geht es mir? Wie fühle ich mich in diesem Augenblick? Fühle ich mich gut oder nicht? Entspannt, müde, ausgeruht? Oder fühle ich etwas ganz Anderes?

Sie müssen **nichts** an dem **verändern**, was Sie **fühlen**, nichts **lösen** und nichts verdrängen. Sie brauchen es **nur** zu **bemerken**. Sich für alles zu öffnen, was jetzt ist. Dem Jetzt freundliche Aufmerksamkeit schenken.

Wenn Sie sich eine Bewertung von 0 bis 10 geben müssten, für Ihr Wohlbefinden in diesem Augenblick. Welchen Wert würden Sie wählen? **Ruhig** und bewusst **nehmen Sie wahr**, wie es Ihnen jetzt geht. Gleich kann es wieder ganz anders sein.

Und dann, dann verlagern Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Bewegung des Atems in Ihrem Körper. **Wo spüren** Sie sie? Gehen Sie dort mit Ihrer Aufmerksamkeit hin! Genau an die Stelle, wo Sie die Bewegung des Atems in Ihrem Körper spüren. Was entdecken Sie über den **Atem**? An Ihren Nasenflügeln? In Ihrer Kehle? In der Brust? Oder im Bauch? Bewegt sich der Atem ruhig oder unruhig?

Nehmen Sie einfach wahr, dass der Atem sich ruhig oder unruhig bewegt. Sie brauchen daran nichts zu ändern, brauchen die Bewegung nicht anders zu machen, als sie jetzt ist. Freundlich wahrnehmen genügt. Sie können die Bewegung in aller Ruhe **beobachten**. **Folgen** Sie noch für kurze Zeit dem Rhythmus des Atems, wie er jetzt geht. Mit leichter, freundlicher Aufmerksamkeit. Geben Sie dem Atem genügend Raum.

Und dann, dann erweitern Sie Ihre Aufmerksamkeit. Von der Bewegung des Atems auf den gesamten Körper, wie er hier sitzt. Was bemerken Sie in diesem Augenblick in Ihrem Körper? **Was fällt Ihnen auf**? Ist irgendwo Anspannung oder Entspannung fühlbar? Gibt es Schmerz oder Unruhe? Vielleicht spüren Sie Ihren Körper auch nicht so gut? Was nehmen Sie in diesem Augenblick wahr?

Nehmen Sie alles, was Sie bemerken ruhig und bewusst in sich auf. Sie brauchen nichts damit zu tun, keine Meinung dazu zu haben. Bewusste, freundliche Aufmerksamkeit genügt. Aufmerksamkeit wirkt.

„Time out, Tune in“ gibt Ihnen Gelegenheit mit sich selbst in Kontakt zu kommen. Zeit und Aufmerksamkeit für sich selbst sind **wichtig**. Sie sorgen dafür, dass Ihr **Akku** nicht ganz **leer** wird und Ihr Kopf nicht allzu **voll**. Ich wünsche Ihnen einen schönen Tag für heute.

*Cesse de faire tout ce que tu avais prévu. Et prends le temps de percevoir comment tu vas en ce moment.*

*Souvent, on demande aux autres comment ils vont. Mais la question est là : « Comment vais-je ? » « Bien ou pas ? Suis-je détendu, fatigué, reposé ? »*

*Ne changez rien, il suffit juste de ressentir comment vous allez. Offrez-vous maintenant cette attention.*

*Si vous deviez évaluer ce bien-être entre 0 et 10. Quelle valeur aurait-il ? Bientôt, il sera sûrement tout autrement.*

*Puis déplacez votre attention dans votre corps, là où vous sentez les mouvements de votre respiration. Que découvrez-vous au niveau des narines, de votre gorge, votre poitrine ou votre ventre ? Votre respiration est-elle calme ou pas ?*

*N'essayez pas de la changer. Observez-la simplement. Suivez le rythme de votre respiration tel qu'il est. Accordez suffisamment de place à votre respiration.*

*Puis élargissez le champ de votre respiration à l'ensemble de votre corps tel qu'il est ici et maintenant. Que ressentez-vous ? Y-a-t-il des tensions, des douleurs, de l'agitation ? Que ressentez-vous à cet instant ?*

*Prenez conscience de ce que vous ressentez. La pleine conscience est efficace.*

*Cet exercice vous donne l'occasion de prendre du temps pour vous. Peut-être vous épuiserez-vous ainsi moins vite, physiquement et mentalement.*

Vokabeln: sich die Zeit nehmen, etwas zu tun : *prendre le temps de faire qch* – entspannt : *décontracté* – Etwas bewusst erleben: *vivre qch consciemment* – nichts verändern : *ne rien changer* – fühlen : *ressentir* – lösen : *résoudre* – nur bemerken : *juste remarquer* – ruhig wahr/nehmen\* : *percevoir calmement* – spüren : *sentir, percevoir* – der Atem : *la respiration, le souffle* – beobachten : *observer* – folgen : *suivre* – was fällt Ihnen auf? *Que remarquez-vous ?* – wichtig : *important* – der Akku : *la batterie, la pile* – leer : *vide* – voll : *plein* -