



Halten Sie heute gelegentlich in solchen Momenten inne, die für Sie zum Üben geeignet sind.

Nehmen Sie als Erstes Ihren Körper wahr, seine momentane Haltung, seine Berührungen, und nehmen Sie wahr, wie er sich als Ganzes anfühlt. Danach richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihr Gefühl. Nehmen Sie wahr, was Sie jetzt gerade fühlen, und benennen Sie es. Richten Sie schließlich Ihre Aufmerksamkeit wieder auf Ihren Körper, und nehmen Sie wahr, wie sich das Gefühl jetzt gerade in Ihrem Körper zeigt.

Denken Sie nicht darüber nach, sondern versuchen Sie dann als Nächstes wahrzunehmen, ob Sie dieses körperliche Gefühl angenehm

finden, ob Sie es unangenehm finden oder ob es für Sie neutral ist. Fügen Sie keine weiteren Bewertungen hinzu, denken Sie nicht darüber nach – nehmen Sie nur wahr, ob es für Sie angenehm, unangenehm oder neutral ist.

Beenden Sie nach einer Weile die Übung, indem Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder auf Ihren Körper richten und seine momentane Haltung (zum Beispiel sitzen) und seine Berührungen (zum Beispiel mit dem Stuhl) wahrnehmen.

Innehalten  
Körper wahrnehmen – Gefühl wahrnehmen  
Gefühl im Körper wahrnehmen –  
Bewertung wahrnehmen  
Körper wahrnehmen – Übung beenden

