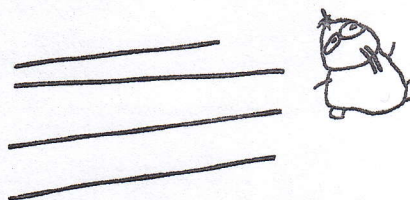


Innehalten

Körper wahrnehmen – Gefühl wahrnehmen
Gefühl im Körper wahrnehmen –
Bewertung wahrnehmen – Entschluss
fassen – Entschluss achtsam ausführen
Körper wahrnehmen – Übung beenden

SIEBTER TAG



**ACHTUNG,
FERTIG, LOS!**



Wir haben uns jetzt sechs Tage lang mit unseren Gefühlen und einem achtsamen Umgang mit ihnen beschäftigt, und es gab für jeden Tag eine Übung, mit der Sie einen bestimmten Aspekt vertiefen konnten. Nun ist es aber so, dass uns alles Wissen, jede Einsicht und die besten Absichten letztlich nicht viel nützen, wenn wir sie nicht wirklich in die Tat umsetzen. Es wird uns zum Beispiel kaum merklich besser gehen, wenn wir uns zwar vornehmen, achtsam zu sein, aber trotzdem nie innehalten und genau hinsehen. Und was nützt uns die Erkenntnis, dass Gefühle einfach sind, wie sie sind, wenn wir sie weiterhin ständig bewerten und kritisieren?

Der heutige, allerletzte Hinweis lautet deshalb:

*Am siebten Tage sollst du nicht ruhn,
sondern es wirklich tun!*

Nun, wie Sie wahrscheinlich selbst schon gemerkt haben, ist dies leichter gesagt als getan. Aber trösten Sie sich, das geht uns allen so. Denn auch mit den besten Absichten können wir auf hartnäckige innere Widerstände stoßen. Wie oft wehren wir uns gegen die Wirklichkeit der Gefühle und tappen dadurch auf unserem Weg immer wieder in die verschiedensten Fallen!

Lassen Sie sich aber nicht entmutigen. Es braucht Übung darin, eine Falle sicheren Fußes zu umgehen. Versuchen Sie's wieder beim nächsten Mal. Und wieder. Und nochmals.

Gerade wenn etwas neu ist, klappt es selten schon beim ersten Mal. Geben Sie nicht auf! Üben Sie weiter.

Und seien Sie gewiss: Was es auch immer ist, das wir im Umgang mit unseren Gefühlen üben müssen – wir haben in jedem Moment die Möglichkeit, damit zu beginnen, und Zeit