



Arbeitsblatt: Achtsamkeit 18

Verbundenheit wahrnehmen

Auch dieser Skill hilft, wenn Sie sich verloren und einsam fühlen:

Setzen Sie sich auf einen Stuhl und überlegen Sie, wer alles dazu beigetragen hat, dass Sie genau auf diesem Stuhl, in diesem Raum sitzen können. Versuchen Sie genau zu sein: Falls der Stuhl aus Holz ist – wer hat den Wald gerodet, den Baum gepflanzt, gefällt, das Holz entrindet und transportiert? Wer hat es gesägt, gehobelt, geleimt? Wer hat die Schrauben hergestellt und wer den Entwurf gezeichnet?

Sie werden sehr schnell wahrnehmen wie viele Menschen daran gearbeitet haben, Ihnen zu ermöglichen, auf diesem Stuhl zu sitzen.

Vielleicht ist eine kleine Geste der Dankbarkeit möglich?

Wer mag, kann diese Übung auch mit einem Stück Brot durchführen, mit einer Bluse oder einfach einer Blume, die auf dem Tisch steht.

Sie sehen – Sie sind nicht alleine.