© Daniel Schwanekamp, Berater für Persönlichkeitsentwicklung & Achtsamkeit

Achtsamkeitsübung „Ich bin mir bewusst…“

Quellentext: Harald Reinhardt – http://www.psychosyntheseinstitut.de

„***Oft taucht die Frage auf, was Meditation ist. Im Wesentlichen stellt sie die Beherrschung der Aufmerksamkeit dar***.“ (Piero Ferrucci)

Setzen Sie sich bequem hin, Füße parallel auf dem Boden, Rücken an der Lehne.
Schließen Sie die Augen.
Benennen Sie **mindestens fünf Minuten lang** nacheinander alles, was Sie wahrnehmen.
Sprechen Sie die Sätze **hörbar** aus, denken Sie die Sätze nicht nur.
Beginnen Sie jeden Satz stets mit den Worten: „**Ich bin mir bewusst, …**“.

Beispiel:

- Ich bin mir bewusst, dass ich nach links gebeugt sitze.
- Ich bin mir bewusst, dass ich mich aufrechter hingesetzt habe.
- Ich bin mir bewusst, dass meine Hände auf meinen Knien liegen.
- Ich bin mir bewusst, dass meine Hände sich kalt anfühlen.
- Ich bin mir bewusst, dass ich einen Vogel singen höre.
- Ich bin mir bewusst, dass ich Müdigkeit spüre.
- Ich bin mir bewusst, dass ich tief ein- und ausgeatmet habe.
- Ich bin mir bewusst, dass ich meine kalten Hände spüre.
- Ich bin mir bewusst, dass ich denke, dass mir nichts bewusst ist.
- Ich bin mir bewusst, dass ich an meine Arbeitskollegin denke.
- Ich bin mir bewusst, dass ich an meine Kindergartenzeit denke.
- Ich bin mir bewusst, dass ich meinen Herzschlag spüre.
- Ich bin mir bewusst, dass ich an dem Sinn der Übung zweifele.
- Ich bin mir bewusst, dass ich für eine Weile geschwiegen habe.
- Ich bin mir bewusst, dass ich meinen Herzschlag spüre…

Diese Übung ist **zielfrei**. Es geht nicht darum, z.B. ruhig zu werden oder Lösungen für Probleme zu finden. Zwar können solche Effekte unbeabsichtigt geschehen, aber die Übung hat nicht die Aufgabe, solche oder ähnliche Ziele zu erreichen.
Die Übung wird **absichtslos** durchgeführt und soll dazu beitragen, dass Bewusstsein zu stärken, so dass man Schritt für Schritt zum Beobachter seiner Bewusstseinsinhalte wird.
Durch häufige und regelmäßige Anwendung (fünfmal pro Woche oder mehr) kann die Übung eine deutliche und nachhaltige Wirkung entfalten. Wenn Sie Fragen zu der Übung haben, schreiben Sie mir eine E-Mail oder rufen Sie mich an.

Mit freundlichen Grüßen

Daniel Schwanekamp

Praxisadresse: Mensch trifft Gesundheit,
Schloßstraße 1, 48683 Ahaus
Postanschrift: Alter Dyk 74, 48703 Stadtlohn

Mobil: 0176 22638804
Mail: info@danielschwanekamp.de
www.danielschwanekamp.de

Haftungsausschluss:
Dieser Text ist ausschließlich zu Informationszwecken bestimmt. Er stellt keine Beratung des Nutzers bzw. der Nutzerin dar und gibt keine Behandlung vor.

Die Anwendung der angebotenen Übungen, Techniken und sonstiger Informationen erfolgt stets auf eigene Gefahr. Ich übernehme keine Gewähr für die Richtigkeit der gegebenen Informationen.

Die zur Verfügung gestellten Informationen bieten keinen Ersatz für professionelle Beratung, Diagnosen und Behandlung. Bei gesundheitlichen oder psychischen Beschwerden wenden Sie sich bitte immer an einen Arzt, Heilpraktiker, Psychologen oder Psychiater. Ich rate ausdrücklich davon ab, die zur Verfügung gestellten Informationen zum Zwecke der Selbstbehandlung anzuwenden.

Für Schäden oder andere ungewollte Folgen, die durch eine Anwendung der zur Verfügung gestellten Informationen entstehen, schließe ich eine Haftung aus.

Praxisadresse: Mensch trifft Gesundheit,
Schloßstraße 1, 48683 Ahaus
Postanschrift: Alter Dyk 74, 48703 Stadtlohn

Mobil: 0176 22638804
Mail: info@danielschwanekamp.de
www.danielschwanekamp.de