



Achtsam hören

1. Stelle dir in einem ruhigen Moment für 2 Minuten einen Wecker.
2. Setz dich entspannt hin. Schließe deine Augen, denn jetzt zählen nur die Geräusche im Raum.
3. Tauche sanft in die Welt der Klänge ein. Fange mit deinen Ohren alle Geräusche ein, die in diesem Moment im Raum sind.
4. Benenne und bewerte die Geräusche nicht. Du musst das Geräusch nicht mögen, sondern nur wahrnehmen. Du musst dich auch nicht auf ein Geräusch konzentrieren, sondern nur alles hören was an dein Ohr dringt. Lass die verschiedenen Klänge einfach auf dich zukommen.
5. Wenn du merkst, dass dein Kopf anfängt, dir alle möglichen Gedanken zu schicken, kehre einfach immer wieder zum Lauschen zurück.

Sei nicht so streng zu dir, jede Millisekunde in welcher du den jetzigen Moment wahrnimmst, ist ein Erfolg.



Andrea Schiefer
herzensglueckskind.com



Holger Hagen
poesis-institut.de