

Gehmeditation

Bei dieser Übung sollst du ganz bewusst gehen und jede Bewegung und jede Berührung deines Fußes intensiv spüren. Das geht am besten ohne Schuhe und Strümpfe, also zieh als erstes deine Schuhe und Strümpfe aus.

Schreite zuerst einfach mal hin und her und achte dabei genau darauf, wie du das machst.

Versuche nun, nicht nur sehr langsam zu schreiten, sondern achte darauf, dass bei jedem Schritt jeder Punkt deines Fußes den Boden berührt hat. Setze deinen Fuß mit der Ferse auf und rolle ganz langsam bis zu den Zehen wieder ab.

Tipp: Stell dir vor, du hättest Farbe an deinen nackten Füßen und du möchtest mit jedem Schritt einen tollen farbigen Fußabdruck hinterlassen. Kannst du dir das vorstellen?

Versuche beim Schreiten genau zu erspüren, auf welchem Untergrund du gehst, wie er sich anfühlt, welche Temperatur und welche Beschaffenheit er hat. Achte auch auf jedes noch so kleine Steinchen.

Was spürst du? Konzentriere dich nur auf deine Füße und was du mit ihnen genau in diesem Moment wahrnimmst.

Vielleicht kannst du das auf unterschiedlichem Untergrund ausprobieren, Waldboden fühlt sich zum Beispiel ganz anders an als der Boden bei dir zuhause.

Nutze diese Übung, um dich ganz auf dein Gehen und die Empfindungen dabei zu konzentrieren und du wirst sehen, dass du dich dabei ganz prima ablenken kannst.

Alle deine Sinne

Es gibt ganz einfache Tricks, um sich ganz schnell besser zu fühlen. Alles, was du dazu brauchst, sind deine Sinne!

Höre mal, vielleicht hast du ein Lieblingslied oder ein anderes Geräusch, bei dem du dich sofort wohl fühlst, vielleicht erinnert es dich an einen tollen Moment. Vielleicht ist es Meeresrauschen, Pferdegetrappel oder Vogelgezwitscher.

Oder es gibt einen besonderen **Geruch**, der dich direkt in eine angenehme Stimmung versetzt. Vielleicht ist es ein besonderes Parfum, welches deine Mutter früher benutzt hat, oder einfach der Keksergeruch vom Plätzchenbacken mit deiner Oma. Oder etwas in der Natur, z. B. der Geruch von frisch gemähtem Gras oder von Tannen.

Überlege mal, ob es einen besonderen **Geschmack** gibt, der dir ein gutes Gefühl gibt. Vielleicht ist es ein süßer Geschmack, ein salziger, wie z. B. der vom salzigen Meereswasser, oder ein saurer Geschmack.

Schau, was sich gut für dich **anfühlt**, vielleicht magst du ein besonderes Material sehr gerne, einen kuscheligen Schal oder einen besonders schönen und glatten Stein oder eine Katze, die du streichelst.

Es kann auch etwas Positives mit dem **Sehen** verbunden werden. Gibt es z. B. ein besonders schönes Foto oder Bild, bei dem du direkt schmunzeln musst?

All dies sind Dinge, mit denen du dich schnell in eine gute Stimmung bringen kannst. Packe all diese Sachen in deine Schatzkiste oder in deinen Notfallkoffer und hole sie bei Bedarf oder einfach, wenn du Lust dazu hast, heraus und nutze sie.

Rose

Stell dir vor, du spazierst inmitten eines wundervollen Rosengartens. Merkst du, wie viele unterschiedliche Rosenarten es gibt? Merkst du, dass jede Rose ganz einzigartig ist? Manche haben ganz samtig weiche, andere wiederum ganz knitterige Blütenblätter. Auch in der Farbe und im Geruch unterscheiden sie sich stark voneinander.

Betrachte nun eine Rose mal ganz genau, von oben bis unten. Oben sind die Blütenblätter, die ganz zerbrechlich und wunderschön aussehen, und wenn du weiter nach unten schaust, siehst du den festen Stiel mit den Dornen, die andere verletzen können.

Wenn du die beiden Teile der Rose genau anschaust, würdest du den einen Teil schützenswert und den anderen Teil vielleicht beängstigend finden. Aber wenn du die Rose als Ganzes betrachtest, ist es die wahrscheinlich schönste Blume auf der Welt.

Überlege, ob du mit der Rose etwas gemeinsam hast? Ganz bestimmt! Denn auch du hast mindestens zwei ganz unterschiedliche Seiten. Einmal die schwache, schützenswerte Seite mit deinen Ängsten und Problemen und auch eine starke Seite, in der du selbstbewusst und sicher bist. Oft fällt es dir bestimmt nicht leicht, dich als Ganzes zu sehen, sondern du blickst nur auf deine schwache Seite. Aber versuche, dich wie die Rose als Ganzes zu sehen, mit dem Positiven wie dem Negativen ... denn mit diesen beiden Teilen bist du ein ganz einzigartiger Mensch! Freu dich darüber, dass du genauso einzigartig und wunderbar bist wie die schönste Blume der Welt!

Körperhaltung

Überlege dir mal, wie jemand sitzt, geht oder steht, der traurig oder bedrückt ist. Meist ist das eine zusammengekauerte, gebeugte Körperhaltung mit nach unten gerichtetem Blick. Wahrscheinlich siehst du es den Menschen häufig direkt an, wenn es ihnen nicht gut geht. Vielleicht kennst du diese Körperhaltung auch von dir selbst. Nimm jetzt einfach mal diese Körperhaltung ein und du wirst merken, dass du dich gleich schlechter fühlst.

Und jetzt überlege dir, wie jemand sitzt, geht oder steht, der fröhlich ist. Meist ist das eine aufrechte, gerade Körperhaltung mit einem offenen Blick für das, was um einen herum passiert. Probiere jetzt einmal selbst diese Körperhaltung aus. Du wirst sofort eine Veränderung in deinem Gefühl feststellen können.

Wenn es dir nun einmal nicht so gut gehen sollte, prüfe doch einfach mal deine Körperhaltung und erinnere dich an die Körperhaltung eines fröhlichen Menschen und versuche, diese anzunehmen. Und prompt wirst du merken, dass es dir selbst schon ein wenig besser geht.

Versuche dabei zu lächeln. Wusstest du, dass unser Körper beim Lächeln Glückshormone freisetzt? Versuche also, so oft wie möglich zu lächeln – vielleicht auch gerade dann, wenn dir gar nicht danach ist.

In deinem Gesicht hast du unheimlich viele Muskeln. Viele davon spannst du an, wenn du ängstlich oder ärgerlich bist. Das kann sogar zu Kopfschmerzen führen. Wenn du allerdings lächelst, entspannen sich deine Muskeln wieder. Außerdem bringt ein Lächeln ein gutes Gefühl. Vielleicht beobachtest du dich dabei sogar mal im Spiegel und freust dich über dein eigenes Lächeln.