

## ACT-Übung zur Defusion (Entschärfung von Gedanken und Gefühlen)

### **Basisübung: Zehn tiefe Atemzüge**

Nimm zehn tiefe Atemzüge. Achte auf

- Das Heben und Senken des Brustkorbs
- Die Luft, die in die Lunge einströmt und ausströmt
- Die unterschiedliche Temperatur der Luft beim Ein- und Ausatmen an der Nasenspitze
- Atme ganz aus und fühle, wie sich die Lungen leeren
- Halte einen Augenblick inne, bevor du wieder einatmest
- Spüre, wie sich zuerst die Bauchdecke und dann auch der Brustkorb hebt und weitet.

Lasse nun alle Gedanken und Bilder an dir vorbeiziehen, als wären sie Autos, die draußen am Haus vorbeifahren. Nimm nur ihre Anwesenheit zur Kenntnis. Wenn es dir hilft, kannst du jeden Gedanken kurz mit „Denken“ etikettieren.

Es wird immer wieder geschehen, dass ein Gedanke die Aufmerksamkeit auf sich zieht. Er wird sich festhaken und dich forttragen. In dem Moment, in dem du das bemerkst, nimm dir kurz Zeit, um zu erkennen, was dich abgelenkt hat. Dann löse dich wieder sanft vom Haken des Gedankens und richte die Aufmerksamkeit wieder auf den Atem.

### Wirkung:

Meistens wird man sehr oft von Gedanken fortgetragen. Gedanken haben die Eigenschaft, uns „einzuholen“. Wenn du diese Übung regelmäßig wiederholst, kannst du lernen:

- Wie man Gedanken kommen und gehen lassen kann, ohne sich auf sie zu fokussieren.
- Wie man erkennt, wenn man am „Haken“ seiner Gedanken hängt.
- Wie man sich wieder sanft vom „Haken“ löst und die Aufmerksamkeit wieder zurückbringt.