

ACT-Übung: In Verbindung sein

Fünf Dinge wahrnehmen

Dies ist eine einfache Übung, um sich zu zentrieren und sich mit seiner Umwelt zu verbinden. Möglichst öfter wiederholen.

1. Halte einen Augenblick inne.
2. Schaue dich um und nimm fünf Gegenstände wahr, die du sehen kannst.
3. Lausche genau und höre fünf Klänge oder Geräusche.
4. Nimm fünf Dinge wahr, die du an der Oberfläche deines Körpers spüren kannst.

Die Fähigkeit, dich mit deiner Umgebung zu verbinden, lässt sich auch bei jedem Spaziergang üben. Nimm wahr, was du siehst, hörst, riechst und körperlich beim Gehen fühlen kannst. Verweile, wenn dir danach ist.

Wenn du abschweifst und das bemerkst oder gedanklich schon am „Ziel“ des Weges bist, bringe dich sanft wieder zurück zu diesem Augenblick.