

ACT-Übung: In Verbindung sein

Sich mit der morgendlichen Routine verbinden

Nimm eine Aktivität, die zu deiner morgendlichen Routine gehört, z.B. Zähne putzen, duschen, etc.

Fokussiere deine Aufmerksamkeit ganz auf diese Tätigkeit und benutze dabei alle Sinne: Geräusche, Gerüche, Körperempfindungen ...

Tauchen Gedanken und Gefühle auf, deren Gegenwart zur Kenntnis nehmen und wieder zurückkehren zur Tätigkeit. Etikettiere es einfach als „Denken“ oder danke deinem Verstand.

Übe diese Verbindung mit einer morgendlichen Tätigkeit jeden Morgen. Dehne diese Übung auf weitere Tätigkeiten aus. Erinnerung dich tagsüber, besonders bei Routinetätigkeiten, an diese Übung in Gegenwärtigkeit.