

# Achtsame Körperwahrnehmung

---

## Wenn ich einatme, atme ich ein. Wenn ich ausatme, atme ich aus.

	<p>Anregung</p> <p><b>Atem</b></p> <p>Reibe deine Hände aneinander, nimm die Berührung deiner Hände wahr. Lege eine Hand auf dein Brustbein und spür, was du wahrnehmen kannst: Kleidung, Haut, Bewegung unter deiner Hand. Lenke für eine Minute deine Aufmerksamkeit auf die Atembewegung unter deiner Hand.</p> <p>Vielleicht schweift deine Aufmerksamkeit immer mal wieder ab. Lade dich auf eine möglichst freundliche Art immer wieder ein, die Atembewegung unter deiner Hand zu spüren.</p> <p>Wenn du willst, schreib etwas zu deiner Erfahrung bei dieser Übung in dein Notizheft.</p>
	<p>Drei Atemräume – 20 Minuten im Liegen</p> <p>Auf <a href="http://www.thearytz.ch">www.thearytz.ch</a> unter der Rubrik Therapie &amp; Supervision, Anregungen Donnerstagsgruppe -&gt; Passwort: freundlich</p> <p>Findest du die Audi-Anleitung zu einer etwa 20 Min. Atemübung. Versuche sie einmal aus, bis wir uns wieder treffen.</p>

Kauf dir ein Notizheft oder ein leeres Buch, das du jeweils mit in die Therapie bringen kannst. Es ist für deine persönlichen Erfahrungen. Was du davon anderen mitteilst, ist dir überlassen.

Notiere im Heft, wie es dir heute in der Therapie ergangen ist und was dich für diese Gruppentherapie motiviert.

Was wünschst du dir?

In welche Richtung möchtest du dich während der Therapie gerne „bewegen“ entwickeln?

Überlege dir, woran du merken würdest, dass du einen Schritt in diese Richtung gehen könntest. Was wäre dann anders? Woran würdest du das wahrnehmen? Würden das auch andere Menschen bemerken?

Du musst deine Überlegungen nicht in klare Worte fassen können. Du kannst stichwortartig vorgehen: Wünsche, Ahnungen, Befürchtungen aufschreiben – die gelten für den Augenblick, können sich auch bald schon wieder verändern.