



Wertschätzende Kurzentspannung

Dauert nicht länger als 2-3 Minuten, sollte mehrmals am Tag durchgeführt werden. Sich aufrecht und entspannt hinsetzen und ein paar Mal bewusst mit der Ausatmung vom Kopf bis zu den Füßen alle Anspannung abfließen lassen. Atem-Achtsamkeit: 3 Atemzüge lang den frei fließenden Atem wahrnehmen. Die folgenden Aussagen jeweils still für sich mehrmals wiederholen. Es dabei wird einfach wahrgenommen und beschrieben, was ist, es muss nichts verändert werden.

- Ich bin ganz ruhig
- Alles ist gleich wichtig
- Mein lieber rechter Arm, du bist ganz schwer, ganz warm
- Mein lieber linker Arm, du bist ganz schwer, ganz warm
- Mein liebes Herz, du schlägst, ruhig, kräftig
- Mein lieber Atem, du atmest mich
- Mein lieber Bauch, du bist strömend warm
- Meine liebe Stirn, du bist angenehm kühl

Zusatzformeln nach Wahl (oder eigene Formulierung):

- Ich liebe und akzeptiere mich, so wie ich bin
- Ich bin göttlich geführt
- Ich bin behütet und beschützt
- Ich bin ein zufriedener und fröhlicher Mensch
- Alles ist gut so, wie es ist

Dann noch einmal 3 Atemzüge lang den frei und ruhig fließenden Atem wahrnehmen. Wechsel zurück von der Entspannung zur Aktivität:

Sich herzhaft strecken und gähnen mit der Aussage „Ich bin erfrischt und hell wach!“

(in Anlehnung an Derbolowsky: Trophotraining)