

7 Übungen um wieder ins *Spüren* zu kommen

1. Bodyscan (Körperreise)

- Lege dich bequem hin und richte deine Aufmerksamkeit nacheinander auf verschiedene Körperteile – von den Zehen bis zum Kopf.
- Spüre, ohne zu bewerten: Wärme, Kälte, Kribbeln, Spannung, Entspannung.

2. Atembeobachtung

- Setze dich still hin und beobachte einfach deinen Atem, ohne ihn zu verändern.
- Wo spürst du den Atem am stärksten (Nase, Brustkorb, Bauch)?
- Versuche, dem Atem 5–10 Minuten lang nur zuzuhören.

3. Emotionstagebuch führen

- Schreibe täglich auf:
 - – Welche Gefühle habe ich heute gespürt?
 - – Wo im Körper habe ich sie gefühlt?
 - – Welche Bedürfnisse könnten dahinter stehen?
- Wichtig: Auch kleine Gefühle notieren!

4. Bewusstes Berühren

- Streiche langsam mit den Händen über Arme, Gesicht oder Beine.
- Achte auf die Hautwahrnehmung: Wie fühlt sich die Berührung an? Warm, kalt, angenehm, unangenehm?

5. "Was brauche ich gerade?"- Pause

- Mehrmals am Tag innehalten und sich fragen:
- – Was fühle ich jetzt?
- – Was brauche ich jetzt? (z.B. Ruhe, Wasser, Bewegung, Nähe)
- Versuche, dieser kleinen Erkenntnis eine Handlung folgen zu lassen.

6. Bewegungsmeditation (freier Tanz)

- Lege Musik auf und lasse deinen Körper sich frei dazu bewegen, ohne darüber nachzudenken, wie es aussieht.
- Konzentriere dich nur auf die Bewegungen, die sich gut oder "richtig" anfühlen.

7. Kleine Körperbedürfnisse wahrnehmen

- Trainiere im Alltag gezielt das Spüren von Signalen:
- – Bin ich hungrig, durstig, müde, angespannt?
- Reagiere bewusst darauf, auch wenn es erstmal nur eine kleine Handlung ist (z.B. ein Glas Wasser trinken).

Gebe dir selbst die *Erlaubnis* in deinem Tempo zu dir zu finden.