

## **Übung: Zwei Minuten Zentrierung für Dich**

Wie wichtig es ist, gut zentriert zu sein, weißt Du bestimmt. Wenn Dich das Hamsterrad wieder einmal im Griff hat oder Du bemerkst, dass Du neben Dir stehst. Dann kosten die einfachsten Dinge viel mehr Zeit und Kraft, manches gelingt nur schwer oder misslingt sogar. Genau dann hilft Dir diese kleine Übung, wieder bei Dir anzukommen und in Deine Mitte zurückzukehren.

### Du brauchst:

- Nur Dich und zwei Minuten Zeit

### Und so geht's:

- Schließe wenn Du kannst Deine Augen
- Atme tief ein und aus
- Leg die Hände vor Deiner Brust so aneinander, dass sich jeweils die Fingerkuppen der linken und rechten Hand berühren (wie betende Hände, nur die Fingerkuppen berühren sich)
- Atme noch einmal tief ein und aus
- Geh mit Deiner Aufmerksamkeit zu Deinen Fußsohlen und zu Deiner Fontanelle (der höchste Punkt an deinem Kopf)
- Atme tief ein und aus
- Atme ein letztes Mal tief ein und stell Dir dabei vor, wie Dein Atem über Deine Füße, durch Deine Hände zu Deiner Fontanelle strömt
- Halte kurz inne
- Beim Ausatmen stell Dir vor, wie Dein Atem wieder den Weg zurück bis zu Deinen Füßen fließt
- Öffne die Augen und spür nach
- Es kann sein, dass Du z.B. ein Kribbeln oder Wärmegefühl wahrnimmst
- Du bist wieder gut ausgerichtet und mit Sauerstoff versorgt
- Mach diese Übung sobald Du merkst, dass Du Zentrierung brauchst
- Wenn Du z.B. im Wartezimmer eines Arztes bist und die Hände nicht aneinanderlegen magst, dann bring die Fingerkuppen in deinem Schoß zusammen.

### Wirkung:

- Zentrierung
- Innere Ausgeglichenheit
- Konzentration

Viel Freude dabei!

*Simone Irrgang im November 2022*



*Quelle: canva*