



Von Silvia Zanotta

Methoden-
schatz
[www.frauke-
niehues.net](http://www.frauke-niehues.net)

Exploriere das Hier und Jetzt: Was siehst du vor deinem geistigen Auge? Was fühlst du? Was denkst du? Was hast du für Bilder/Vorstellungen? Benenne diese für dich.

Akzeptiere mit Liebe und Mitgefühl für dich selbst, dass dies im Moment deine Erfahrung ist.

Halte nach dem nächsten Einatmen all deine gegenwärtigen achtsamen Wahrnehmungen mit dem Atem an. Dann – mit dem Ausatmen, lass sie alle gehen.

Trete beim nächsten Einatmen in ein neues Hier und Jetzt ein. Sei offen dafür, was du in diesem neuen Moment antriffst. Benenne all deine achtsamen Wahrnehmungen. Halte auch sie mit deinem Atem an und lass sie dann beim Ausatmen alle gehen.

Wiederhole diesen Zyklus nach Bedarf.