

Entspanne deinen Körper und Geist

Eine Körperreise ist eine wunderbare Methode, um in kurzer Zeit Ruhe und Entspannung zu finden. Diese Übung hilft dir, dich auf deinen Körper zu konzentrieren und Stress abzubauen. Probiere es aus. Nimm dir eine Auszeit für dich selbst.

So kannst du auf die Reise gehen:

Du kannst jemanden bitten, dir die Anleitung langsam vorzulesen.

Du kannst den QR-Code einscannen. Dahinter verbirgt sich eine einfache Audio-Aufnahme der Anleitung zur Körperreise.



Im Internet findest du auf verschiedenen Streamingplattformen professionelle Audio-Dateien, die du zur Anleitung nutzen kannst. Am besten suchst du nach dem Begriff Body Scan und probierst aus, welche Stimme und welche Länge dir gut gefällt. Wenn du einmal eine passende Anleitung gefunden hast, bleibe dabei. Je mehr Routine und Langeweile du während der Körperreise verspürst, desto besser kannst du entspannen.

Wenn du einmal grob weißt, wie eine Körperreise ablaufen kann, kannst du auch alleine gedanklich auf die Körperreise gehen.

Anleitung zur Körperreise

1)

Suche dir einen gemütlichen, ruhigen Ort, an dem du für die nächsten zehn Minuten möglichst ungestört sein kannst. Setze oder lege dich hin, je nachdem, was sich angenehmer für dich anfühlt.

PAUSE

2)

Nimm eine bequeme Position ein. Platziere deine Hände und Beine parallel zueinander.

Mache es dir möglichst bequem. Wenn du möchtest, kannst du deine Brille beiseitelegen oder deinen Gürtel ein Stück lockern.

Lege oder setze dich so hin, dass du dich erst einmal nicht mehr bewegen musst.

Entspanne deinen Blick. Schließe entweder die Augen halb und schaue entspannt an deiner Nase vorbei. Wenn du magst, schließe deine Augen ganz.

3)

Nimm deine Umgebung wahr.
Gibt es Geräusche, die du hören
kannst? Riechst du etwas?
Komme an diesem Ort an.

PAUSE

4)

Atme tief ein und aus. Atme durch
die Nase ein und durch den Mund
wieder aus.

PAUSE

Lasse deinen Atem mit jedem Atem-
zug ein bisschen länger werden.

PAUSE

Manchmal hilft es, dich auf deinen
Atem zu konzentrieren, wenn du
dabei langsam gedanklich mitzählst.
Zum Beispiel bis vier für das Einat-
men und wieder von vier bis eins für
das Ausatmen. Einatmen für 1, 2, 3, 4.
Halte kurz den Atem an und Aus-
atmen für 4, 3, 2, 1. Spürst du, wie sich
dein Bauch dabei hebt und senkt?

PAUSE

Wiederhole das Ganze nun viermal.

Einatmen für 1, 2, 3, 4

PAUSE

Ausatmen für 4, 3, 2, 1

Einatmen für 1, 2, 3, 4

PAUSE

Ausatmen für 4, 3, 2, 1

Einatmen für 1, 2, 3, 4

PAUSE

Ausatmen für 4, 3, 2, 1

Einatmen für 1, 2, 3, 4

PAUSE

Ausatmen für 4, 3, 2, 1

Lass deinen Atem nun wieder
normal fließen. Spüre in dich hinein.
Was nimmst du wahr?

PAUSE

5)

Während dieser Körperreise werden deine Gedanken vielleicht zu anderen Themen wandern. Das ist in Ordnung, das passiert jedem von uns. Wenn deine Gedanken wandern, konzentriere dich wieder auf deinen Atem und stelle dir vor, dass Gedanken wie Wolken sind. Sie sind da, aber sie brauchen dich gerade nicht zu interessieren.

6)

Richte deine Aufmerksamkeit nun auf deine Füße. Wie fühlt sich dein rechter Fuß an? Wie geht es deinen Zehen? Spürst du vielleicht ein Kribbeln irgendwo in deinem Fuß? Gleite langsam gedanklich an deiner Fußsohle entlang. Und nimm deinen Fuß als Ganzes wahr.

Richte deine Aufmerksamkeit nun auf deinen linken Fuß. Wie fühlt er sich an? Wie geht es deinen linken Zehen? Gleite langsam unter deiner Fußsohle entlang. Nimm deinen linken Fuß als Ganzes wahr.

7)

Bewege deine Aufmerksamkeit nun durch deinen ganzen Körper. Langsam von unten nach oben. Welche Berührungen machen deine Beine mit dem Untergrund?

PAUSE

Welchen Kontakt hat dein Rücken mit dem Boden oder dem Stuhl?

PAUSE

Konzentriere dich nun auf deine Hände. Fühlt sich eine Hand wärmer an als die andere? Gibt es eine Stelle in deinem Körper, wo du Anspannung spürst? Wenn ja, konzentriere dich auf diese Stelle und schicke deinen Atem gedanklich dort hin.

PAUSE

8)

Vielleicht kannst du auch irgendwo deinen Herzschlag spüren. Vielleicht dort, wo er herkommt. Im Brustkorb. Vielleicht spürst du deinen Herzschlag auch an einer ganz anderen Stelle. Spüre, wie dein Herz sicher und regelmäßig schlägt. Und auch wenn du deinen Herzschlag gerade nicht wahrnimmst, ist das ein Zeichen dafür, dass dein Herz sicher und regelmäßig schlägt.

Nimm dir nun noch einmal die Zeit, um deinen gesamten Körper von unten nach oben zu spüren.

PAUSE

9)

Komme nun wieder langsam zurück in diesen Raum. Atme dreimal kräftig ein und wieder aus.

EINATMEN. AUSATMEN.
EINATMEN. AUSATMEN.

Und noch in bisschen kräftiger

EINATMEN. AUSATMEN.

Bewege nun langsam deine Zehen und deine Fingerspitzen. Bewege deine Füße. Bewege deine Arme nun ein wenig mehr. Atme noch einmal tief ein und wieder aus. Öffne nun deine Augen und kehre vollständig zurück. Du kannst noch so lange hier bleiben, wie es dir gut tut.