

Die Mini-Meditation | Woche 1

Montag bis Freitag: Gedanken beobachten

Die Einstimmung

- Setz einen Timer auf 10 Minuten.
- Nimm eine bequeme, aufrechte Haltung ein.
- Mach dein kleines Einstiegsritual.
- Beobachte deinen Atem und lass ihn durch die Nase fließen.
- Beginn mit der Übung

Die Übung

Nimm deine Gedanken einfach nur wahr.

Du sitzt – körperlich still - und bist **ein neutraler Beobachter**. Ohne bestimmte Absicht. Ohne bestimmtes Ziel. Ohne Urteil. Und ohne zu analysieren, was du gerade denkst oder was gerade geschieht. Wenn du bemerkst, wie du abdriftest oder ins Denken einsteigst, steig wieder aus der „Denker“-Position aus und nimm die „Beobachter“-Position ein. Ohne Tamtam!

Abschluss

Wenn der Alarm läutet, wiederholst du 3x die Affirmation:

Ich habe Gedanken, aber ich bin *nicht* meine Gedanken.
Gedanken kommen und gehen wieder. Ich muss nicht darauf reagieren.
Ich bin – unabhängig von meinen Gedanken.

Lass diese Affirmationen ein paar Atemzüge lang still nachwirken.

