

Die Pause-Karte nutzen:

Pause meint pausieren! Stopp alles, was du gerade tust, so dass du mit dir selbst in Kontakt kommen kannst, bevor du den nächsten Schritt machst.

Atme! Bring deine Aufmerksamkeit zum nächsten Atemzug. Das wird dich erden und genug zentrieren, so dass du deine ‚Geschichte‘ bemerken kannst.

Was immer du denkst und fühlst, bemerke und erlaube es ... schmerzlich, stolz, traurig, ärgerlich ... bemerke es und dann:

Enthärte deinen Körper! Richte deine Aufmerksamkeit auf die physischen Empfindungen in deinem Körper ... lass deine Schultern sinken, entspanne deinen Bauch, deinen Unterkiefer, deine Stirn und alles, was eng, angespannt und zu ist.

Ich bemerke, je häufiger ich das tue, wenn ich es nicht brauche, desto leichter erinnere ich mich daran, wenn ich getriggert bin.

Es dauert nur Sekunden. Und in dem Moment, wo ich meinen Körper enthärte scheint es mir, als käme ich zurück zu mir ... und weiß, was zu tun ist.

Oft ist das einfach nichts tun. Manchmal ist aber auch Handeln gefordert ... meist jedoch weniger als mehr.

Spiel damit! Mach keine Arbeit daraus.

Dass du damit spielst, wirst du daran merken, dass es ein leichter Ablauf ist, jeder Schritt fließt in den nächsten. Dass du arbeitest, merkst du, wenn du einen Schritt vergisst und dir selbst sagst, dass du es falsch gemacht hast.

Du kannst es nicht falsch machen. Es ist ein Spiel!

Original-Text:

Pause, Breathe, Notice Your Story, Soften Your Body

Pause means just that. Stop whatever you're doing so that you can check in with yourself before your next actions.

Breathe, put your attention on your next breath. That will ground and center you enough so that you can notice your story. Whatever you're thinking, notice and allow it. Painful, proud, sad, happy, resentful notice it.

And then soften your body put your attention on noticing the physical sensations in your body, dropping your shoulders, relaxing your belly, your jaw, your forehead, anything that's tight and tense and closed.

I notice the more I practice it when I don't need it, the easier it is to remember when I'm triggered. It only takes seconds. And the moment I soften my body I seem to come back to myself and I know what to do.

Often that's actually to do nothing. But sometimes action is called for, and usually it's less rather than more. Play with it. Don't work on it.

You'll know you're playing when it feels like a gentle process, each step flowing into the next. You'll know you're working when you forget a step and tell yourself you did it wrong.

You can't do it wrong. It's play!

Quelle: <http://partnersinmindfulliving.com/pause-breathe-notice-your-story-soften-your-body/>

Alternativ: 4 Steps To Wisdom -- Raus aus dem Autopilot

Stoppe alles, was du gerade tust. Nimm langsam Kontakt mit dir selbst auf, bevor du den nächsten Schritt machst.

Atme. Und achte auf deinen Atem. Wie fließt er ein und aus? Wie tief geht er? Wie fühlt sich dieser Atemzug an? Und der danach... Und der danach...

Beginne, die „Geschichte“ zu bemerken, die du dir gerade erzählst... Nimm genau wahr, was du denkst: Welche Gedanken? Welche Geschichte? Woran hängst du gerade? Vielleicht kannst du nun schon beginnen, einen ersten kleinen Abstand zu spüren... siehst, welcher „Knopf“ gedrückt worden ist.

Bemerke, was du fühlst. Freude? Ärger? Trauer? Schmerz? Egal was. Spüre dem Gefühl einfach nach.

Nimm jetzt wahr, wie sich dein Körper anfühlt. Verspannt? Fest? Locker? Was braucht er von dir? Wo kannst du vielleicht loslassen, lockern, sinken lassen... Dein Atem kann dir dabei helfen...

Sei einfach mit deiner Aufmerksamkeit bei allem, was gerade da ist.

Nimm dir diesen Moment für dich und mit dir. Es sind nur ein paar Se-kunden, in denen du zurückkommen kannst zu dir. Wirklich zu dir.

Was möchtest du jetzt gleich tun? Was möchtest du vielleicht auch bewusst lassen?

Wie kann dein nächster Schritt aussehen?

Wähle.

Spiel damit.

Es darf auch ganz leicht sein...

Du wirst selber spüren, wann der Zeitpunkt gekommen ist wieder nach außen zu gehen...