



www.actpraxis.de

Innehalten – den **AUTOPILOT** auf **PAUSE** schalten

- Stoppe alles, was du gerade tust.
- Atme – und achte für eine Weile nur auf deinen Atem.
- Nimm wahr, was du in deinem Körper empfindest und atme dorthin, wo es eng oder fest ist ... entspanne ... lass los, wo es geht ...
- Was fühlst du? Welches Wort passt dazu: Ärger, Überraschung, Schmerz, Freude, Angst, Neugier, Trauer, Lust, Ekel, ...? Wo genau fühlst du das?
- Bemerke die „Geschichte“, die dein Verstand gerade erzählt. Wie viel „inneren Abstand“ kannst du dazu einnehmen?
- Welches Handlungsdrängen bemerkst du? Lass es einfach da sein.
- Sei mit deiner Aufmerksamkeit ganz bei dem, was jetzt passiert und wenn dein Körper weicher geworden ist, frage dich:
Was ist mir wirklich wichtig? – Was will ich jetzt tun? – Was lassen?

Spiel damit ... es gibt kein Richtig oder Falsch!

Eine Anleitung mit weiteren Hinweisen findest du auf www.actpraxis.de