



3 Minuten Power

Kraft und Inspiration kann man aufbrauchen. Oh ja – es stimmt tatsächlich! Wir kennen alle diese schlappen und schweren Momente, in denen eine extra Portion Power oder ein neuer Fokus ganz gelegen kommen. Richtig? Und wenn wir dir jetzt sagen – **zack** – in 3 Minuten ist alles etwas besser – kannst Du dir diese Zeit dann einfach mal nehmen? Probieren wir es aus: Eine kleine bewusste Herausforderung – **nur für dich!** Egal ob Du sitzt oder stehst - leg einfach los:

1. HIER UND JETZT (Dauer: 1 Minute)

Nimm bewusst eine aufrechte und kraftvolle Haltung ein. Wenn es dir möglich ist, schliesse die Augen. Frage dich: *** Was geht mir gerade durch den Kopf? * Sind da irgendwelche Emotionen? * Wie fühle ich mich in meiner Haut?** Nimm deine Eindrücke für diesen Moment einfach auf. Bewerte Sie nicht, überlege Dir keine Strategie, korrigiere oder verändere keine Stimmung. Die Aufgabe ist es - einfach anzunehmen.

2. Sammeln (Dauer: 1 Minute)

Nun bringe deine Aufmerksamkeit sanft zu deinem Atem. *** Wo spürst Du deinen Atem am intensivsten?** Im Bauch, in der Brust oder an den Nasenflügeln?
*** Wie fühlt sich der Atem an?** Schwach, kräftig, wohltuend, warm, kalt, kräftig?

Den Atem spüren ... einatmen ... ausatmen. Den Atem nicht beeinflussen. Verbinde dich durch den Atem mit dem Hier und Jetzt – mit deinem Moment.

3. Dehnen (Dauer: 1 Minute)

Jetzt wirst Du aktiv! Dehne Deine Aufmerksamkeit bewusst aus: *** vom Atem auf den Körper als Ganzes * auf deine Haltung, deinen Gesichtsausdruck, deine Mimik * öffne dich allem, was in diesem Moment da ist.** Bewahre Haltung – bleibe einige starke Momente bei Dir! Atme – noch einmal – und ein letztes mal. Beende nun die Übung. Öffne deine Augen. Mach Dich ganz lang – strecke deine Arme über den Kopf – die Zehen Richtung Grundwasser. Vielleicht stellst Du Dir eine Giraffe vor, oder eine Katze? Ganz egal. **Nimm dieses Gefühl der Entspannung.**