

5-Minuten nichts tun

Diese Übung erscheint auf den ersten Moment simpel, ist jedoch in der Durchführung herausfordernd.

Die Aufgabe bei dieser Übung ist es für 5-Minuten nichts zu tun.

Am besten stellen Sie sich dafür einen Wecker, der nach 5 Minuten klingelt.

Beobachten Sie, welche Gedanken oder Impulse auftreten. Waren es wichtige oder unwichtige Gedanken? Fühlten Sie sich wohl oder war es unangenehm? Haben Sie aktiv Ihre Gedanken gesteuert? Gab es bestimmte Körperempfindungen? Was ist ihr Fazit nach diesen 5-Minuten „nichts-tun“?

