



Das Aufmerksamkeitspendel

Mit dieser Übung trainieren Sie ihren Aufmerksamkeitsfokus, was Ihnen ermöglichen kann, bewusst zu steuern, worauf Sie im Moment achten möchten und was gerade lieber in den Hintergrund treten soll.

Hierfür suchen Sie sich einen angenehmen Ort, an dem Sie nicht gestört werden und schließen die Augen. Gehen Sie nun mit ihrer Aufmerksamkeit nach außen und achten Sie darauf, welche Geräusche Sie wahrnehmen. Nach einer Weile richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nach innen, auf Ihre Körper- wahrnehmungen und Ihre Gedanken. Pendeln Sie anschließend in Ihrem Tempo hin und her, zwischen außen und innen. Gehen Sie dabei wohlwollend und wertschätzend mit sich um!

