

Body Scan

Body Scan – ca. 25 Minuten

Willkommen.

Suche dir eine bequeme Position. Du kannst auf dem Rücken liegen oder entspannt sitzen. Lass deine Arme locker neben deinem Körper ruhen oder lege sie bequem auf deine Oberschenkeln ab. Wenn es angenehm ist, schließe deine Augen oder richte deinen Blick sanft auf einen Punkt vor dir.

Nimm dir einen Moment, um einfach anzukommen. Du musst nichts erreichen und nichts verändern. Für die nächsten Minuten darfst du dir erlauben, einfach nur da zu sein.

Lenke deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Spüre, wie die Luft durch deine Nase einströmt und wieder ausströmt. Vielleicht bemerkst du, wie sich dein Brustkorb oder dein Bauch mit jeder Einatmung hebt und mit jeder Ausatmung wieder senkt.

Atme ruhig und natürlich weiter. Mit jeder Ausatmung darf dein Körper ein wenig mehr loslassen.

Pause von etwa einer Minute.

Nun richte deine Aufmerksamkeit auf deine Füße.

Spüre zunächst die Zehen des linken Fußes. Vielleicht nimmst du Wärme oder Kühle wahr, ein Kribbeln oder einfach nur die Berührung mit dem Untergrund. Es gibt nichts, was richtig oder falsch ist. Alles, was du bemerkst, darf genauso sein.

Lass deine Aufmerksamkeit über die Fußsohle, die Ferse und den gesamten linken Fuß wandern.

Wechsle nun zum rechten Fuß. Spüre die Zehen, die Fußsohle, den Spann und die Ferse. Vielleicht fühlt sich dieser Fuß anders an als der andere. Beobachte einfach neugierig.

Was auch immer du wahrnimmst, es ist richtig und gut.

Nimm nun beide Füße gleichzeitig wahr.

Pause von etwa zwei Minuten.

Lenke deine Aufmerksamkeit langsam zu deinen Unterschenkeln.

Spüre deine Waden, deine Schienbeine und die Muskeln, die dich Tag für Tag tragen. Vielleicht bemerkst du Spannung, vielleicht Leichtigkeit.

Wandere weiter zu deinen Knien. Nimm beide Knie einfach wahr, ohne sie bewerten zu müssen.

Gehe nun weiter zu deinen Oberschenkeln. Spüre ihre Vorderseiten, Rückseiten und Innenseiten. Erlaube ihnen, schwer zu werden und vom Untergrund getragen zu sein.

Pause von etwa drei Minuten.

MICHAEL BRICKMANN

COACHING

Lenke deine Aufmerksamkeit zu deinem Becken.

Spüre die Kontaktflächen zum Boden oder zum Stuhl. Vielleicht bemerkst du das Gewicht deines Körpers. Vielleicht kannst du mit jeder Ausatmung ein kleines Stück tiefer einsinken.

Richte deine Aufmerksamkeit nun auf deinen unteren Rücken. Beobachte, welche Empfindungen dort vorhanden sind. Es gibt nichts zu verändern.

Wandere weiter zum Bauch.

Spüre, wie sich dein Bauch mit jedem Atemzug hebt und wieder senkt. Vielleicht bemerkst du Bewegungen im Inneren oder einfach die sanfte Rhythmik deiner Atmung.

Lass den Atem ganz natürlich fließen.

Pause von etwa drei Minuten.

Lenke deine Aufmerksamkeit jetzt zu deinem Brustkorb.

Spüre, wie sich dein Herzraum mit jedem Atemzug bewegt. Vielleicht nimmst du den Herzschlag wahr. Vielleicht spürst du einfach nur die Weite deines Brustkorbs.

Wandere weiter zu deinem oberen Rücken und zu deinen Schulterblättern. Stelle dir vor, jede Ausatmung schenkt deinen Schultern etwas mehr Weichheit.

Lass Anspannung, soweit es heute möglich ist, langsam los.

Pause von etwa drei Minuten.

Nun richte deine Aufmerksamkeit auf deine linke Hand.

Beginne bei den Fingerspitzen. Spüre jeden einzelnen Finger, die Handfläche und den Handrücken.

Gehe weiter zum Handgelenk, zum Unterarm, zum Ellenbogen und schließlich zum Oberarm.

Lass den gesamten linken Arm in deiner Wahrnehmung ruhen.

Wiederhole den gleichen Weg auf der rechten Seite.

Spüre die Fingerspitzen, die Handfläche, den Handrücken, das Handgelenk, den Unterarm, den Ellenbogen und den Oberarm.

Nimm nun beide Arme gleichzeitig wahr.

Pause von etwa vier Minuten.

Lenke deine Aufmerksamkeit nun zu deinem Nacken.

Beobachte, wie sich dieser Bereich gerade anfühlt. Vielleicht weich, vielleicht angespannt – alles darf da sein.

Gehe weiter zu deinem Hals und schließlich zu deinem Gesicht.

Spüre dein Kinn.

Deine Lippen.

Deine Wangen.

Deine Nase.

Deine Augen.

Die Augenlider.

Deine Stirn.

Vielleicht kannst du die Stirn ein wenig glätten und den Bereich um die Augen entspannen.

Lenke deine Aufmerksamkeit schließlich zum Scheitel.

Pause von etwa drei Minuten.

Nun erweitere deine Wahrnehmung.

Spüre deinen gesamten Körper gleichzeitig.

Von den Füßen bis zum Scheitel.

Nimm deinen Körper als Ganzes wahr.

Spüre den Kontakt zum Boden oder zum Stuhl.

Spüre deinen Atem.

Vielleicht bemerkst du ein Gefühl von Ruhe oder einfach nur das Bewusstsein, ganz im gegenwärtigen Moment zu sein.

Bleibe noch einige Atemzüge hier.

Pause von etwa zwei Minuten.

Ich zähle langsam bis 3. Wenn ich bei 3 angekommen bin, bist du wieder voll im hier und jetzt.

1.

Beginne nun langsam, deine Aufmerksamkeit wieder nach außen zu lenken.

Vertiefe deinen Atem ein wenig.

2.

Bewege sanft deine Finger und Zehen.

Vielleicht möchtest du deine Schultern kreisen oder dich leicht strecken.

3.

Und wenn du bereit bist, öffne langsam deine Augen.

Nimm diesen Moment der Ruhe mit in deinen weiteren Tag.

Danke, dass du dir diese Zeit für dich selbst geschenkt hast.