

NICOLE LEPERA
Erkenne. Dich. Selbst.





Nicole LePera

Erkenne. Dich. Selbst.

Tägliche Mini-Schritte,
die das Denken und Fühlen
für immer verändern

Das Workbook zu Heile. Dich. Selbst.

Aus dem amerikanischen Englisch von Elisabeth Liebl



arkana

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2022 unter dem Titel
»How to Meet Your Self: The Workbook for Self-Discovery« bei Harper Wave, New York, USA.
Published by Arrangement with Juniortine Productions LLC.
Dieses Werk wurde vermittelt durch die Literarische Agentur Thomas Schlück GmbH, 30161 Hannover.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich
auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

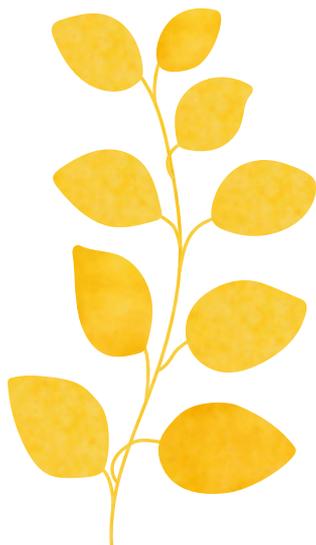


Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage
Deutsche Erstausgabe
© 2023 Arkana, München
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Copyright © 2022 Nicole LePera
Lektorat: Anne Nordmann
Umschlaggestaltung: ki 36 Editorial Design, München, Daniela Hofner
Umschlagmotiv: © Daniela Hofner
Layoutdesign: © Leah Carlson-Stanisic, für die deutsche Ausgabe adaptiert von
ki 36 Editorial Design, Daniela Hofner
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: Alföldi Nyomda Zrt., Debrecen
Printed in Hungary
ISBN 978-3-442-34303-4
www.arkana-verlag.de

Dieses Buch ist Jacob Weakland gewidmet, dessen göttliche Führung den Schreibprozess begleitete. Alles, was hier an kreativer Unterstützung geboten wird, entstand in den Wochen und Monaten, nachdem er die physische Ebene verlassen hat.

Jake, du wirst innig geliebt und deine Gegenwart ist stets fühlbar.



INHALT

EINFÜHRUNG 10

TEIL I

WIE WIR UNSER SELBST ERKUNDEN 27

TEIL II

ERKUNDE DEIN GEWOHNHEITSELBST 53

TEIL III

ERKUNDE DEIN EMOTIONALES SELBST 101

TEIL IV

ERKUNDE DEIN AUTHENTISCHES SELBST 179

DANKSAGUNG 248

ANHANG 250



**ERKENNE. DICH.
SELBST.**

The image features a dark, textured landscape, possibly a volcanic or rocky terrain, with several mountain peaks in the background. The foreground is dominated by dark, jagged rock formations. The background shows a range of mountains under a bright, clear sky. The word "EINFÜHRUNG" is written in large, white, bold, sans-serif capital letters across the center of the image, positioned over the dark landscape and the middle mountains. There are some small, light-colored specks scattered across the dark foreground, possibly representing dust or small rocks.

EINFÜHRUNG

Willkommen am Ausgangspunkt einer Reise, die dein ganzes Leben verändern kann. Der Weg, der vor dir liegt, hat das Potenzial, dich aus der Tiefe deines Selbst heraus in einen völlig neuen Menschen zu verwandeln. Es gibt einen Grund, warum du zu diesem Buch gegriffen hast. Vielleicht hattest du das Gefühl, dass in deinem Leben etwas anders werden muss. Und mit diesem Gefühl bist du keineswegs allein. Wenn es dir so geht wie den meisten von uns, dann läufst du auf Autopilot und spulst Tag für Tag die gleichen Gewohnheitsmuster ab. Vielleicht weißt du sogar, was du anders machen möchtest, hast aber das Gefühl, dich einfach nicht ändern zu können. Oder du bist dir nicht sicher, wo du damit anfangen sollst. Tatsache ist: Was du bist und was du tust, wird hauptsächlich von der Vergangenheit bestimmt und nicht von den Entscheidungen, die du heute bewusst triffst. Mit diesem Buch wird sich das ändern.

Wenn wir einmal begriffen haben, dass wir die meiste Zeit auf Autopilot durchs Leben driften, wir aber unsere Bewusstheit wachrufen und neue, gesunde Gewohnheiten entwickeln können, wird unser Leben vom Kopf auf die Füße gestellt. Erkennen wir objektiv und voller Mitgefühl unsere körperlichen, geistigen und emotionalen Gewohnheiten, die unseren Tagesablauf ausfüllen und unser momentanes Selbst schaffen, sehen wir klar, was wir davon nicht länger mitschleppen möchten. Manche beschreiben diese Veränderung als *Erwachen*, als Aha-Erlebnis. Bei anderen kommt diese Einsicht langsam und im Laufe der Zeit zeigt sich ihr tieferer Sinn immer deutlicher. Das ist einzig und allein dein Weg, deine Reise. Es mag Menschen geben, die nach Jahren jetzt zum ersten Mal ihre Aufmerksamkeit auf sich selbst richten. Auf jeden Fall wird diese Entscheidung tiefe Auswirkungen auf dein Leben haben.

Bis jetzt bin ich noch niemandem begegnet, der sich aller Verhaltensmuster, die ihn einschränken, hundertprozentig bewusst ist. Wir alle sind blind für bestimmte Persönlichkeitsanteile, die anzusehen wir im Moment nicht bereit sind. Manchmal fixieren wir uns derart auf ein bestimmtes Problem, dass wir gar nicht bemerken, wie wir auf vielfältige Weise selbst dazu beitragen, es fortzuschreiben. Nur wenn wir diese Gewohnheiten verstehen, sind wir in der Lage, sie zu ändern. Dieses Arbeitsbuch soll dir als Licht auf diesem Pfad dienen und dir einen direkten Weg zeigen zu dem Menschen, der du *wirklich und in Wahrheit* bist.

In meinem ersten Buch *Heile. Dich. Selbst.* geht es um ein Grundsatzprogramm: die Gewohnheiten, die uns daran hindern, unser volles Potenzial zu leben, zu erkennen, zu verstehen und zu heilen. In diesem Buch habe ich Themen behandelt wie Reparenting, Traumabindungen, das Ausbalancieren unseres Nervensystems und unser inneres Kind. Ich erhielt mehrere Tausend Zuschriften von Leserinnen und Lesern, die sich mehr Information wünschten. Viele wollten tiefer einsteigen und mehr über sich erfahren. Sie wünschten sich Instrumente, die ihnen helfen, den Weg der Selbstbeobachtung und des Wachstums weiterzugehen. Viele wollten mehr darüber wissen, wie wir Selbstbeobachtung tatsächlich *praktizieren können*, um die unbewussten Gewohnheiten zu sehen, die uns blockieren. Denn wir müssen

uns unserer dysfunktionalen Muster erst einmal bewusst werden, ehe wir uns daranmachen können, sie zu ändern. Dieses Arbeitsbuch ist als Reaktion auf diese Bitten entstanden. Die im Folgenden vorgestellten Übungen sind sozusagen der »Werkzeugkasten«, der dir ermöglicht, dein authentisches Selbst zu erkennen und dich mit ihm zu verbinden.

Wenn du mit diesen Übungen arbeitest, werden dir Schritt für Schritt die verborgenen Muster bewusst, die du möglicherweise schon seit deiner Kindheit wiederholst. Unsere frühesten Kindheitserfahrungen haben sich uns tief eingebrannt. Während wir heranwachsen, wiederholen wir diese frühkindlichen Erfahrungen unbewusst. Haben wir uns als Kinder nicht sicher gefühlt oder haben unsere Bezugspersonen unsere Bedürfnisse dauerhaft nicht erfüllt, kann es passieren, dass wir als Erwachsene in Leidenszyklen feststecken, die wir nicht durchbrechen können. Die Reise, die du mit diesem Arbeitsbuch antrittst, ermöglicht es dir, dich mit neuen Augen zu sehen. Dies wird dir die Tür zu neuen Ebenen des Selbstgewahrseins und damit zu einem neuen Leben aufschließen. Die Übungen werden dir helfen, dich selbst ganz und ohne jede Selbstverurteilung zu sehen und alle Muster aufzulösen, die dich blockieren.

Was das Gefühl festzustecken angeht, bin ich Expertin. Vor ein paar Jahren arbeitete ich als Psychotherapeutin und war erschöpft, ausgebrannt und innerlich leer. Ich schleppte mich im Überlebensmodus weiter, körperlich und seelisch angeschlagen. Wenn ich montagsmorgens aufwachte, quälte ich mich aus dem Bett und schleppte mich zur Arbeit. Ich trieb auf Autopilot stumpf durch die Woche. Ich vernachlässigte systematisch meine eigenen Bedürfnisse, während ich unermüdlich versuchte, es allen anderen *recht zu machen*. Ständig grübelte ich darüber nach, was meine Mitmenschen wohl von mir halten oder von mir brauchen mochten. Ironischerweise steckte ich genauso fest wie meine Patientinnen und Patienten. Wie ihnen wuchs mir alles über den Kopf.

Erst ernsthafte gesundheitliche Schwierigkeiten (Gedächtnisprobleme, Ohnmachtsanfälle, eine massiv gestörte Verdauung) schafften es, mich aus dem Zustand zu *erwecken*, den ich als Leben kannte. Zum ersten Mal in meinem Dasein setzte ich mich und meine Bedürfnisse an erste Stelle und trat meine eigene Reise zur Heilung an. Während ich mich Tag für Tag um mich kümmerte, veränderte sich meine ganze Welt. Ich sah wieder einen Sinn im Leben, sorgte für meinen Körper und verarbeitete endlich all die traumatischen Erfahrungen meiner Vergangenheit, von denen ich mich die ganze Zeit abgelenkt hatte.

Bald lernte ich, mein Wissen an andere weiterzugeben, damit sie für sich tun konnten, was ich für mich getan hatte. Daraus wurde die globale SelfHealer-Community, der sich im Laufe der Jahre Zehntausende von Menschen aus aller Welt und aus allen sozialen Schichten anschlossen. Jeder Mensch trägt Gewohnheiten in sich, die ihn in einem steten Kreislauf von Leid, Schmerz und Selbstzerstörung gefangen halten. Doch haben wir in uns auch die Fähigkeit, das Heft in die Hand zu nehmen, Muster abzulegen, die uns nicht länger dienen, und unser höchstes Potenzial zu erlangen. Wir alle sind in der

Lage, uns so weit zu vertrauen, dass wir uns aus dysfunktionalen Beziehungen verabschieden und sichere, verlässliche Liebe finden können. Wir alle besitzen die Fähigkeit, traumatische Erfahrungen zu transformieren und so den Weg in ein sinnerfülltes Leben zu finden. Jeder von uns kann sein Leben voller Kraft und Selbstvertrauen nach seinen Vorstellungen gestalten.

Als deine Begleiterin auf dieser Reise möchte ich absolut ehrlich zu dir sein: Das hier wird nicht leicht. Du wirst unterwegs Teilen von dir begegnen, die sich verletzt, verraten und im Stich gelassen fühlen. Möglicherweise werden alle möglichen Emotionen an die Oberfläche gespült, und in manchen wirst du gefühlt fast untergehen.

Wenn wir unser Leben neu ausrichten wollen, müssen wir es uns zur Gewohnheit machen, uns mit einem sanften Schubs aus der Komfortzone zu befördern – und unter »Komfortzone« fällt alles, was wir als vertraut empfinden. Im Verlauf dieser Reise wirst du die Erfahrung machen, dass uns keineswegs alles, was uns bekannt und vertraut ist, auch guttut. Je öfter wir uns klarmachen, dass es nicht gefährlich ist, das Vertraute hinter uns zu lassen, desto mehr können wir uns für jene Entfaltung öffnen, die uns in jedem Augenblick offensteht.

Das Buch wurde von mir so konzipiert, dass du es im Alleingang durcharbeiten kannst. Du kannst also ganz in deinem eigenen Tempo vorgehen und alle Übungen da machen, wo du dich am wohlsten fühlst. Wenn du zwischendrin eine Pause brauchst, dann mach sie. Bei dieser Arbeit gibt es kein *richtig* oder *falsch*. Und ich freue mich, wenn du diese Übungen mit in deine Therapie nimmst, mit deinen Lieben teilst oder sie mit jemandem machst, der/die ebenfalls seine Reise nach innen antreten möchte. Das Wichtigste ist, dass du dich selbst als einen Menschen erlebst, der entscheidet, was für ihn das Beste ist – sich diese Wahlfreiheit zurückzuerobern ist für jeden von uns ein grundlegender Schritt.

Ich glaube, dass auf dem Gebiet der seelischen Gesundheit gerade ein Umdenken stattfindet. Ein neues Paradigma hält Einzug: die Überzeugung, dass an unserer grundlegenden Natur nichts *verkehrt* ist. Die Wahrheit ist, dass wir resilient, mit vielfältigen Gaben und grenzenlosem Potenzial ausgestattet sind. Durch die innere Arbeit – das *Werk* –, um das es in diesem Buch geht, kannst du dir diese Fähigkeiten aktiv erschließen. Auf den folgenden Seiten habe ich die Fundamente gelegt, auf denen du deine Zukunft errichten kannst, auch wenn es dir im Moment vielleicht noch schwerfällt, dir das vorzustellen. Es macht nichts, wenn du noch nicht jede Einzelheit vor deinem inneren Auge sehen kannst. Im Augenblick brauchst du nicht mehr als die feste Überzeugung, dass du dich ändern kannst. Alles andere kommt mit der Zeit und mit fortschreitender Übung. Tausende von Menschen aus allen Lebensbereichen haben mithilfe des Handwerkszeugs, das hier vorgestellt wird, tiefgreifende Veränderungen in ihrem Dasein geschaffen. Nun kannst das auch du.

Jetzt atme einmal tief durch und lass uns anfangen.

SO FÄNGST DU AN

BEGINNE DAMIT, DASS DU DEINE ABSICHT FORMULIERST WIE AUF SEITE 22 BESCHRIEBEN.

Mit dieser Übung legst du den Kurs für deine Reise fest. Es ist wichtig, dass du dir ausreichend Zeit dafür nimmst.

NIMM DIR ZEIT

Wie viel Zeit du für die Übungen in diesem Arbeitsbuch aufwendest, ist individuell verschieden. Wir alle sind heutzutage ja ziemlich beschäftigt, haben viele Verpflichtungen oder Prioritäten, die es uns erschweren, Zeit für uns zu finden. Um die Übungen hier zu machen, brauchst du aber nicht mehr als zehn oder fünfzehn Minuten täglich. Das lässt sich zu einer Art Ritual machen, morgens nach dem Aufwachen oder abends, bevor du schlafen gehst. Vielleicht richtest du dir eine Erinnerung auf dem Smartphone ein. Oder du findest einen Buddy, der dir hilft dranzubleiben.

WERDE KREATIV

Vielleicht willst du Bunt- oder farbige Filzstifte verwenden, um die folgenden Übungen zu machen. Oder du legst dir für unsere Arbeit sogar ein eigenes Notizbuch zu und machst sie so zu der deinen. Was immer sich gut anfühlt: Tu es.

SUCHE DIR EINEN SICHEREN RAUM FÜR DIESE ARBEIT

Ein »sicherer Raum« ist ein Ort, an dem du dich hundertprozentig wohl- und friedlich fühlst, offen für neue Ideen. Dieser sichere Raum kann dein Schlafzimmer sein, eine andere Ecke in deinen vier Wänden oder auch ein Ort draußen in der Natur. Idealerweise ist dieser sichere Raum ein Ort, wo du vor fremden Augen und vor Störungen geschützt bist. In diesen Raum nimmst du alles mit, was dir hilft, dich wohlfühlen: eine Kerze oder deine Kuschelecke. Vielleicht möchtest du per Kopfhörer entspannter Musik lauschen oder dein Haustier dabei haben. Nimm dir genügend Zeit, um dir diesen Raum ganz anzueignen.

SO BAUST DU DEIN INNERES UNTERSTÜTZUNGSSYSTEM AUF

Um auf unserer Reise ein verlässliches Unterstützungssystem zur Hand zu haben, müssen wir herausfinden, was wir tun können, damit wir uns auf unserem Weg sicher und geschützt fühlen. Die Außenwelt lässt sich nicht kontrollieren. Daher ist es hilfreich, wenn wir in uns einen Raum schaffen, aus dem heraus wir auf gesunde Art und Weise auf die Welt reagieren können. Ich stelle mir dieses innere Unterstützungssystem gerne als Werkzeugkasten vor, den wir immer parat haben, besonders aber dann, wenn wir mit schwierigen oder belastenden Emotionen zu kämpfen haben.

Ein paar Anwendungsbeispiele für dein Unterstützungssystem

- Du fühlst dich sehr nervös, kannst aber nicht wirklich sagen, warum und wieso. Also beschließt du, einen schnellen Fußmarsch von circa einer Viertelstunde durchs Viertel zu machen. Dabei merkst du, wie sich deine Emotionen und Gedanken verändern, und fühlst dich, wieder zu Hause angekommen, ein bisschen ruhiger.
- Du bist traurig aufgewacht und kannst dich einfach nicht aufraffen, irgendetwas auf deiner To-do-Liste anzupacken. Also setzt du dich auf dein Bett und machst fünf Minuten lang Tiefenatmung. Danach fühlst du dich ruhiger und hast genug Elan, Hausarbeiten zu erledigen, die du bislang aufgeschoben hast.
- Nach einer höchst emotionalen Diskussion mit deiner Partnerin oder deinem Partner fühlst du dich überfahren. Du merkst, wie sich Ärger in dir meldet. Daher machst du eine einfache Erdungsübung, bei der du die verschiedenen Farben im Raum registrierst und den Boden spürst, der deine Füße stützt. Hinterher stellst du fest, dass du so das zwanghafte Gedankenkarussell durchbrochen hast und nicht mehr so aufgebracht bist. Du holst dein Tagebuch und schreibst auf, was du empfindest. So verarbeitest du, was an Emotionen noch da ist.
- Du hast dich schon den ganzen Tag über irgendwie daneben gefühlt. Dir wird bewusst, dass du die ganze Zeit nichts anderes getan hast, als an dir herumzunörgeln und dich zu verurteilen. Am Abend beschließt du, bald ins Bett zu gehen. Mit der Zeit hast du nämlich herausgefunden, dass du immer so drauf bist, wenn du Schlaf brauchst. Also schenkst du dir die Ruhe, die du brauchst, um morgen Kraft für einen neuen Tag zu haben.

EIN GEFÜHL DER GEBORGENHEIT SCHAFFEN

Das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit ist wesentlich für unseren Weg zur Selbsterkenntnis und Heilung. Die nachfolgend vorgestellten Werkzeuge helfen dir, ein grundlegendes Gefühl von Sicherheit in dir zu schaffen, das du jederzeit hervorrufen kannst. Wenn wir uns unsicher fühlen, sei es aufgrund der momentanen äußeren Umstände oder aufgrund eines Traumas, das noch im Körper gespeichert ist, hören wir nicht, wenn unser authentisches Selbst an unsere Tür klopft. Wenn du regelmäßig in diesen sicheren Raum in dir eintauchst, dann hilft dir das dabei, dich wieder mit diesem tiefsten Teil deiner selbst zu verbinden. Vergiss eines nie: Es ist nicht nur okay, sondern absolut lebenswichtig, sich eine Auszeit zu nehmen, wann immer es nötig ist. Je mehr du das übst, desto entspannter wirst du mit schwierigen Emotionen umgehen, die im Verlauf dieser Arbeit vielleicht an die Oberfläche kommen.



Wie du mit deinem Atem Geborgenheit entstehen lässt

Bewusste Atmung ist ein machtvolles Werkzeug, um unser Nervensystem zu regulieren. Wenn wir unter Stress stehen, wird unsere Atmung schnell und flach. Vielleicht halten wir manchmal auch den Atem an und beißen die Zähne zusammen. Diese physiologischen Veränderungen sind für unseren Körper ein Signal, dass wir nicht sicher sind und uns auf eine Bedrohung einstellen sollten. Wenn wir lernen, unsere Atmung bewusst zu verändern, können wir unserem Körper signalisieren, dass wir in Sicherheit sind. Nun zeige ich dir ein paar meiner liebsten Atemtechniken.

Gleichmäßige Atmung

- Nimm eine bequeme Sitz- oder Liegehaltung ein, in der du dich gut entspannen kannst.
- Atme jetzt durch die Nase ein, zähle dabei bis fünf und entspanne alle Muskeln.
- Atme dann durch die Nase langsam wieder aus und spüre, wie sich dein Körper noch mehr entspannt.
- Atme nach diesem Muster 1 oder 2 Minuten lang ein und aus.
- Spüre dann in deinen Körper hinein, ob sich an dem Gefühl von Stress etwas verändert hat.

Tiefe Bauchatmung

- Nimm eine bequeme Sitz- oder Liegehaltung ein, in der du dich einige Minuten lang locker entspannen kannst.
- Lege eine oder beide Hände auf deinen Bauch. Atme langsam und tief durch die Nase ein und spüre, wie die Luft deine Bauchdecke wölbt. Entspanne Kiefer, Schultern und alle Muskeln, die sich hart anfühlen.
- Atme langsam durch die Nase wieder aus und spüre, wie deine Bauchdecke dabei sinkt.
- Atme nach diesem Muster ein oder zwei Minuten lang ein und aus.
- Spüre nach, ob sich an dem Gefühl von Stress oder Anspannung etwas verändert hat.

Strohalm-Atmung

- Nimm eine bequeme Sitz- oder Liegehaltung ein, in der du dich einige Minuten lang entspannen kannst.
- Atme langsam und tief durch die Nase ein und lockere dabei Kiefer, Schultern und alle Muskeln, die sich verspannt anfühlen.
- Schürze die Lippen und atme aus, so als würdest du langsam Luft durch einen Strohhalm blasen.
- Spüre dann in deinen Körper hinein, ob sich an dem Gefühl von Stress oder Anspannung etwas verändert hat.

4-7-8-Atmung

- Nimm eine bequeme Sitz- oder Liegeposition ein, in der du dich gut entspannen kannst.
- Atme langsam und tief vier Sekunden durch die Nase ein, halte dann den Atem sieben Sekunden an und atme danach acht Sekunden aus. Entspanne dabei Kiefer, Schultern und alle Muskeln, die sich hart anfühlen.
- Wiederhole dieses 4-7-8-Muster ein oder zwei Minuten lang.
- Spüre dann in deinem Körper nach, ob sich an dem Gefühl von Stress oder Anspannung etwas verändert hat.

Box-Breathing

- Nimm eine bequeme Sitz- oder Liegeposition ein, in der du dich gut entspannen kannst.
- Atme langsam und tief vier Sekunden durch die Nase ein, halte dann den Atem vier Sekunden an und atme dann vier Sekunden aus. Warte vier Sekunden, bevor du wieder einatmest.
- Wiederhole dieses Atemmuster ein oder zwei Minuten lang.
- Spüre nach, ob sich an dem Gefühl von Stress oder Anspannung etwas verändert hat.

Wechselatmung

- Nimm eine bequeme Sitz- oder Liegeposition ein, in der du dich gut entspannen kannst.
- Verschließe zuerst das rechte Nasenloch sanft mit dem rechten Daumen und atme langsam und tief durch das linke Nasenloch ein. Verschließe dann das linke Nasenloch mit dem rechten Ringfinger, hebe den Daumen an und atme langsam durch das rechte Nasenloch aus.
- Atme dann durch das rechte Nasenloch langsam und tief ein, verschließe es mit dem rechten Daumen und atme ebenso langsam durch das linke Nasenloch wieder aus.
- Hast du vollständig ausgeatmet, atme durch das linke Nasenloch wieder ein und beginne eine neue Runde. Wiederhole dieses Muster ein oder zwei Minuten lang.
- Spüre dann in deinen Körper hinein, ob sich an dem Gefühl von Stress oder Anspannung etwas verändert hat.

Öffne dich deiner Sinneserfahrung

Zusätzlich zur Atemregulierung können wir uns auch mit unserer sinnlichen Wahrnehmung verbinden, um uns im Körper zu verankern. Unser sinnliches Gewahrsein zu wecken hilft uns, im Hier und Jetzt präsenter zu sein. Wir fühlen uns dabei geerdet, sicher und geborgen, was die Stressreaktion des Körpers beruhigt.

Nimm dir einen Augenblick Zeit, um dich mit der Sinneswelt, die dich umgibt, zu verbinden. Stell dir dazu folgende Fragen:

**Was höre ich jetzt gerade? Was sehe ich? Was schmecke ich?
Was spüre ich in meinem Körper, auf meiner Haut? Was rieche ich?**

DIE SINNLICHE Erfahrung

Unsere Sinne anzusprechen hilft uns einesteils, uns besser zu verankern, andernteils lenkt es unsere Aufmerksamkeit weg vom Denken und hin auf das, was in unserem Körper, in unserer Umgebung vor sich geht. Das kann sehr hilfreich sein, wenn unsere Gedanken uns stressen oder uns emotional durchschütteln.

Wähle aus der Liste unten eine Übung aus, mit der du dich erdest. Lenke deine Aufmerksamkeit einige Minuten lang auf deine Sinneserfahrungen. Dann gehe deinen Körper durch und spüre nach, wie er sich anfühlt.

Zünde eine Kerze an und blicke einige Minuten lang ruhig in die Flamme.

Verbrenne ein wenig Weihrauch und erschnuppere seinen Duft.

Nimm ein Stück Orange oder eine andere saftige Frucht und beiß ganz langsam hinein. Spüre dem Geschmack nach.

Streichle dein Haustier oder nimm eine flauschige Decke und streiche sanft mit der Hand darüber. Wie fühlt sich das an?

Lege deine Lieblingsmusik auf und versenke dich ins Hören.

