

# 10 Tipps für innere Ruhe und Gelassenheit

## Tipp 2



Na wie geht es dir Heute?

Hast du bereits die bewussten Atempausen gemacht?

Fangen wir doch gleich mit dem **Tipp 2** an.

**Atme** nun zuerst ein paar Mal **tief ein** und **aus**. Mittels bewussten Atmens verbindest du deinen feinstofflichen mit deinem grobstofflichen Körper. Dadurch wirst du **augenblicklich ruhiger** und das wirkt sich auf dein **vegetatives Nervensystem** aus.

**Nun gehe einen Schritt weiter.**

Falls du Schmerzen verspürst, **atme** nun in diese **Schmerzen** hinein.

Eventuell schmerzen dich deine verspannten Schultern oder dein Knie bereitet dir Mühe.

Richte deine **Aufmerksamkeit** auf die schmerzende Stelle.

Entscheidend ist der Moment der Achtsamkeit. Dafür ist es hilfreich einen guten Kontakt zum eigenen Körper zu haben.

Darum ist es wichtig, dass du in **deinen Körper** hineinspürst

Dein Körper lügt nie. **Schmerzen** sind immer ein **Warnsignal** für eine Instabilität. Der Körper weiss, wenn etwas weh tut. Dein Verstand weiss es oft nicht, da er nach Erklärungen sucht. Und solange er eine Erklärung sucht oder eine findet, spürt er nicht.

Schenke deinem **Schmerzkörper** Aufmerksamkeit, beachte ihn, bewerte ihn jedoch nicht. Sei liebevoll zu deinem Körper.

**Atme** bewusst hinein. Schenke ihm ein paar Minuten die volle Aufmerksamkeit.

Nimm nun einen **kräftigen Atemzug** und lasse all deine aktuellen **Schmerzen los**.

Danach **bewege** mehrmals deine Arme, deine Füße, dehne sanft deinen Nacken, strecke dich in die Höhe.

Das verleiht dir ein innerliches **Entspannungsgefühl**.

**Spüre** wie sich dieses **Gefühl der Entspannung** in deinem gesamten Körper ausbreitet.

Dank dieser **kurzen Entspannungsphase** kannst du dich wieder voller neuer **Energie** deinen Aufgaben widmen.

Liebe Grüsse

**Fabienne Schneider**   
**Mentorin bei Grenzüberschreitung**