



Körperübung: Stärkendes Klopfen

Wenn Ihnen das Fühlen zu viel und zu stark wird, suchen Sie Möglichkeiten, sich zwischendurch zu beruhigen. Ihr Körper hilft Ihnen dabei. Sie brauchen nur 5 Minuten und einen Ort, an dem Sie für diese Zeit ungestört sind. Diese Übung können Sie im Sitzen oder im Stehen machen:

Stellen Sie als Erstes beide Füße fest auf den Boden und spüren Sie den Untergrund. Bewegen Sie Ihre Hände, reiben Sie sie aneinander. Klopfen Sie mit einer Hand den gegenüberliegenden Arm ab. Wiederholen Sie das mit der anderen Hand. Klopfen Sie auch Ihre Oberschenkel, oder reiben Sie fest über Ihre Haut. Konzentrieren Sie sich darauf, wie Ihre Haut sich anfühlt, wie Ihre Füße auf dem Boden stehen, wie Ihr Atem geht. Falls Sie den Wunsch haben, jetzt ein paar Schritte zu gehen, tun Sie das! Spüren Sie dabei ihren ganzen Körper und den Boden unter den Füßen. Behalten Sie diese Aufmerksamkeit für Ihren Körper auch im weiteren Tag, solange es geht, und wiederholen Sie diese einfache Übung, sooft es Ihnen in den Sinn kommt.