

Schema Meine-Atempause

(Beispiel „Angst, einen Vortrag zu halten“)

Mach es dir bequem, sei dir bewusst, dass der Atem fließt, sowieso ein und aus strömt. Horche in dich hinein. Du allein entscheidest, ob es etwas zu bemerken gibt.

1. Feststellung

„Ich merke, dass ich Angst habe, einen Vortrag zu halten.“

2. Frage

„Habe ich für mich Verständnis, dass ich diese Angst habe?“

„Erlaube ich mir (billige ich mir zu), dass ich diese Angst habe?“

3. Antwort

„Ja“



„Nein“ „Weiß nicht“ (Sonstiges)

„Nein“ und „Weiß nicht“ führt mich ☆ zurück zu 2.

„Erlaube ich mir, kein Verständnis für mich zu haben?“

4. Freiraum (folgende Botschaften sind z. B. möglich)

Nun habe ich Pause. Durch mein Verständnis für mich selbst bin ich geborgen wie ein kleines Kind in den Armen seiner Mutter. Ich komme zu mir, ich nehme meinen Raum ein. Durch mein Verständnis für mich selbst habe ich mir Raum und Zeit geschenkt. Ich darf mich bequem zurück lehnen. Ich darf mich fallen lassen. Ich darf in meinen Raum hinein horchen. Ich muss nichts. Ich bin völlig frei, mich sinken zu lassen, mich treiben zu lassen. Ich darf einfach abwarten, was es wohl zu entdecken gibt. Ich darf mein Gehalten-Sein genießen. Ich darf einfach sein.

Ich komme zu mir.

Ich erinnere mich an mein Heil-Sein.

- Es mag sein, dass ich mich an dem, was ich nun wahrnehme (Wünsche, Gedanken, Erinnerungen, Empfindungen, Vorstellungen, etc.), vorbei treiben lassen will.
- Es mag sein, dass ich etwas explizit bemerken will. ☆ zurück zu 1.
- Es mag sein, dass ich nun einem Wunsch meine Achtsamkeit schenken will. ☆ siehe 5.
- Es mag sein, dass ich einfach sein will mit dem, was ist. ☆ siehe 6.

5. Wunsch (zum Beispiel „Ich will Spaß an meinem Vortrag und meinem Publikum haben!“)

I. **Den Wunsch aussprechen**, ihn mehrmals wiederholen, horchen und prüfen, ob der Klang des Wunsches in mir einen angenehmen Widerhall auslöst.

☆ **Bleibt der angenehme Widerhall aus, zurück zu 1.**

II. **Mantra (Klangbild) beatmen** „Beim Einatmen erlaube ich mir, Spaß an meinem Vortrag ..., beim Ausatmen lächle ich.“ Angenehmer Widerhall?

☆ **Bleibt der angenehme Widerhall aus, zurück zu 1.**

III. **Vorstellungsbildung** „In Freude und Dankbarkeit stelle ich mir hier und jetzt vor, dass ich Spaß an meinem Vortrag und meinem Publikum habe.“

Anschließend frei weiter erzählen, was mir in den Sinn kommt. Bin ich mit mir im Einklang? ☆ **Nicht mit mir im Einklang? Zurück zu 1.**

6. Es ist gut, wie es ist

Es gibt nichts weiter zu bemerken. Es ist, wie es ist. Und es ist gut so. Ich fühle, dass ich lebe. Und ich spüre, dass ich an meinem eigenen Leben teilnehme.