

Reboot mit Mindfulness

Dauer: 4 Minuten

How-To: Schließe den Laptop, stell dein Handy auf Flugmodus und stell dir am Handy einen Wecker. Suche dir wenn möglich einen Raum an dem du für 5 Minuten ungestört sein kannst. Folge der Anleitung so wie es für dich hilfreich ist und wie du sie dir merken kannst. Wenn du magst schließt du die Augen, sonst bleiben sie leicht geöffnet.

Deinen Reboot einleiten

In den kommenden 4 Minuten brichst du radikal aus dem aus, was du in den letzten Minuten getan und gedacht hast.

Dafür spannst du jetzt noch einmal Füße, Beine, Po, Rücken, die Schultern und Arme an. Und lässt dann alles los. Dann spannst du noch einmal alles an und lässt wieder los. Dann spürst du kurz nach und nimmst du eine entspannte und aufrechte Sitzhaltung ein.

Beobachte jetzt für eine Weile nichts anderes als das Ein- und Ausatmen.

Platz im Arbeitsspeicher schaffen

Dann beginnst du deine Gedanken zu beobachten. Alle Gedanken, die dir so durch den Kopf fliegen.

Jetzt beginnst du zu jedem Gedanken, der kommt, „Schließen“ zu sagen. Du machst das wie mit Programmen am Bildschirm.

Sofort wenn ein Gedanke auftaucht, sagst du „Schließen“.

„Schließen“.

„Schließen“.

Wenn besonders wichtige Gedanken kommen, registriere sie und sage freundlich, aber bestimmt „Speichern und schließen“.

Wenn Gedanken wiederkehren, sage „Schließen“.

Die Leere genießen

Beobachte wie die alltägliche Flut von Gedanken vielleicht etwas ruhiger wird. Und sage weiterhin zu jedem Gedanken „Schließen“.

Vielleicht nimmst du eine Leere wahr. Wie schön. Es gibt jetzt nichts mehr zu bedenken. Du kannst die Leere genießen.

Zum Schluss, nimm noch einmal drei tiefe Atemzüge. Und öffne dann sanft die Augen. „Gedanken schließen“ kannst du auch im Alltag.

Quelle: Inspiriert von der Meditation Reset aus 7Mind

