



## 4. Etappe

Du brauchst dafür kein besonderes Training, sondern einfach dein Gespür und die Bereitschaft, ganz im Moment und immer wieder bei dir und deinen Sinnen "einzuchecken".

Du brauchst auch kein besonderes Equipment, keine aufwändigen Klamotten, ebenso nur den Willen und das Bewusstsein, den Moment ganz auszukosten, also sich immer wieder dem zuzuwenden, was die Sinne wahrnehmen - wie fließt mein Atem, was rieche ich, was höre ich, Sinneseindrücke finden, immer im Hier und Jetzt.

Je mehr wir uns in dieser Meditation üben, umso hilfreicher werden diese kurzen Alltagspausen und du findest schneller in den Moment zurück, spürst die Energie und merkst manchmal dadurch auch erst, wie angespannt du eigentlich bist. Schon ein tiefer Atemzug hilft, etwas Spannung loszulassen, und dann das, was ansteht, im Kopf zu sortieren - was will ich als nächstes tun? Wer seine Aufgaben Schritt für Schritt und mit kleinen Pausen erledigt, ist gelassener und effizienter.

Stress entsteht aus den Schablonen, die du im Kopf hast und die in der Realität dann nicht so laufen, wie du sie dir vorstellst. Durch das achtsame Gewahrsein im Moment lernst du stattdessen, dich dem zuzuwenden, was tatsächlich passiert.