

Alltagstransfer: Achtsam Warten

Möglicherweise war dir bisher das Warten ein Graus und du hast dich darüber geärgert, dass du im Supermarkt an der Kasse, oder beim Arzt im Wartezimmer warten musstest.

Es macht sicherlich auch nicht den allergrößten Spaß auf eine Person, die sich verspätet, zu warten.

Ab jetzt kannst du das Warten für dich nutzen, um deine Achtsamkeit zu trainieren.

Wenn du ab jetzt in Situationen gerätst, in denen du wieder warten musst (darfst), dann sag oder denke dir doch einfach innerlich Sätze wie diese:

„Was für ein Glück, ich habe Extra-Zeit bekommen, um Achtsamkeit zu üben.“

„Sehr gut, diese Wartezeit nutze ich jetzt, um meine Achtsamkeitsübung zu machen.“

Übungen um achtsam Wartezeiten zu überbrücken:

1. Bewusst einatmen und ausatmen

Atmen tun wir alle. Ohne dem geht es nicht. Jetzt aber kannst du deine Wartezeit nutzen, um bewusst zu atmen. Stelle dir während du auf etwas wartest die Frage: „Wie atme ich?“ (durch Nase oder Mund? Durch die Brust oder in den Bauch? Flache oder tiefe Atmung?)

2. Beobachte dich selbst, wie du im Moment stehst oder sitzt.

Schaue an dir herunter. Werde dir bewusst, wie du stehst. Stehen deine Füße versetzt oder parallel. Auf welchem Bein liegt gerade dein Körperschwerpunkt? Was machen deine Hände? Fühlen sie sich warm oder kalt an? Sind sie schwitzig oder trocken? Was kannst du um dich herum entdecken. Beobachte deine Umgebung.