

# Übung: Aufmerksam Sein und den Körper wahrnehmen Phantasiereise

---

## Wahrnehmen und Bewerten von

### Schmerz oder auch Furcht

(Modifizieren katastrophisierender und depressiver Gedanken)

Nehmen Sie eine bequeme Sitzhaltung ein

Augen offenlassen

Blick schweifen lassen

Nehmen Sie wahr was sie sehen

Sagen Sie sich: „ich sehe....“

Seien Sie sich bewusst was sie sehen und lassen sie ihren Blick noch etwas schweifen

Seien sie sich in jedem Moment bewusst, dass Sie sehen

Schließen Sie nun langsam ihre Augen

Was nehmen Sie nun wahr?

Seien Sie sich dessen bewusst was sie wahrnehmen

Richten Sie ihre Aufmerksamkeit nun auf das Gehör

Was hören sie?

Sind Sie mit ihrer Aufmerksamkeit draußen? Oder hier im Raum?

Nehmen Sie wahr, seien Sie sich bewusst wo Sie mit ihrem Gehör sind

Versuchen Sie mit ihrem Gehör zu wandern....

Versuchen Sie nun ihren Atem zu hören..

Haben Sie ihn auch schon vorher gehört?

Welchen Geschmack spüren Sie auf der Zunge?

Wie fühlt sich Ihre rechte Hand an?

Versuchen Sie, sie zu spüren, wahrzunehmen

## Übung: Aufmerksam Sein und den Körper wahrnehmen Phantasiereise

---

Was spüren Sie dort alles?

Gehen Sie nun zu einer Stelle wo Sie Schmerzen haben

Nehmen Sie die Schmerzen ganz bewusst wahr

Haben Sie sie vorher auch so bemerkt?

Entspannen Sie sich nun wieder, und achten Sie auf ihren Atem

Achten Sie darauf, wie Sie langsam und ruhig atmen, schauen Sie einfach nur zu, wie Sie atmen

Ganz von alleine, ohne dass Sie etwas dazu tun müssen

Geht ihre Aufmerksamkeit ohne ihr Zutun weiter?

Wohin?

Registrieren Sie dies einfach

Öffnen Sie langsam wieder die Augen und sehen Sie wieder.

Seien Sie wieder wach und frisch, und bewegen Sie sich

### **Nachbesprechung**

Haben Sie bemerkt, wie deutlich Sie etwas wahrnehmen, wenn Sie es bewusst in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit stellt?

Und wie gleichzeitig alles andere was ja auch immer da ist, im Bewusstsein zurücktritt? Quasi in den Hintergrund“

### **Ziel**

Lenkung der Aufmerksamkeit,

Zusammenhang von Wahrnehmen und Aufmerksamkeit