



# Bodyscan

Für diese Übung nehmen Sie bitte eine bequeme Haltung ein. Sie dürfen sich auch gerne ins Bett legen, aber falls Sie während der Entspannung häufiger einschlafen sollten, könnte eine aufrechtere Haltung besser sein.

Es ist empfehlenswert, dass Sie sich den untenstehenden Text selbst einsprechen, z.B. als Sprachnachricht oder mit der Aufnahmefunktion Ihres Mobiltelefons. So können Sie sich auf die Übung konzentrieren, und müssen nicht gleichzeitig fühlen und lesen. Beim Einsprechen machen Sie bitte immer grob 5 Sekunden Pause, wenn Sie eine Lücke ("...") erreichen.

Bitte machen Sie es sich bequem. Wenn Sie möchten, dürfen Sie Ihre Augen schließen. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung ... atmen Sie tief ein ... und aus. ... Nehmen Sie einen tiefen Atemzug ... und wieder aus. Atmen Sie selbst weiter, in Ihrem eigenen, ruhigen und entspannten Tempo. Gleich dürfen Sie sich auf Ihren Körper und dessen aktuellen Zustand konzentrieren. Es geht nicht darum etwas zu verändern, oder zu verbessern. Sie müssen Ihre Wahrnehmungen nicht verurteilen oder sie positiv oder negativ bewerten. Es geht alleine um die Wahrnehmung. ... Wenn Sie Schmerzen wahrnehmen, dann sind da Schmerzen. Vielleicht fühlen Sie sich zu warm oder etwas kühl, verspannt oder wohligh warm. ... Alles ist erlaubt. Versuchen Sie Ihren Körper so anzunehmen, wie Sie ihn vorfinden...

Richten Sie jetzt bitte Ihre Aufmerksamkeit auf die Oberseite Ihres Kopfes. ... Ihren Hinterkopf... die Stirn ... Ihre Nase... Ihre Augen .... die Wangen ... zu Ihren Lippen... zur Zunge und dem Mundraum ... Ihrem Kinn... und Ihren Ohren...

Als nächstes lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf ihren Nacken...Ihre Schultern... die Oberarme ... Ellenbogen ... Unterarme... und Ihre Handgelenke. Gleich, wenn Sie zu Ihren Händen kommen, versuchen Sie bitte jeden einzelnen Finger genau zu fühlen. Beginnen Sie mit Ihren Daumen... den Zeigefingern... Mittelfingern...Ringfingern... und den kleinen Fingern. Versuchen Sie jetzt, Ihre Handflächen zu fühlen... und die Handrücken. ...

Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit nun zurück, Ihre Arme hoch bis zu Ihren Schultern... versuchen Sie Ihren oberen Rücken zu spüren...den unteren Rücken...die Hüfte...das Gesäß...Ihre Oberschenkel...Knie... die Unterschenkel... und Ihre Füße.

Fühlen Sie den Kontakt zum Untergrund... Welche Teile Ihres Körpers berühren den Boden? ... Ist der Untergrund hart oder weich? ... Wie bequem ist der Kontakt? Denken Sie daran, nur fühlen, nichts verändern. ...

Als nächstes lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit nun über die Beine und den Rücken zurück zu den Schultern... ... dieses Mal gehen Sie an der Körpervorderseite hinab. Fühlen Sie den Brustkorb... den Bauch... vielleicht fühlt der sich warm an... oder Sie fühlen Ihrem Atem? ... Bleiben Sie kurz dabei ... ..

Sie dürfen nun aufhören, und zurück in den Raum kommen. Tun Sie dies in Ihrem eigenen, entspannten Tempo, wie es für Sie bequem ist ...