

Achtsamkeitsübung mit der 123-Methode



Foto: CCO - squirrel-1539496_1920

Achtsamkeit lässt sich auf Grundlage bestimmter Vorgehensweisen so lenken, dass der Geist ruhiger wird. Nacheinander lenkt man die Achtsamkeit z.B. auf folgende Bereiche:

1. Außenwelt:

- Was sehe ich?
- Was höre ich?
- Was taste ich?

2. Innenwelt:

- Was empfindet mein Körper?
- Was fühle ich?
- Was denke ich?

3. Beschreiben:

- Was ist angenehm?
- Was ist neutral?
- Was ist unangenehm?