

Et kütt, wie et kütt...

Sich in das Unabwendbare zu fügen, wenn man ohnehin nichts an den Geschehnissen ändern kann und stattdessen seine Kräfte bei den Dingen einzusetzen, die Sie in der Hand haben: Das ist in diesen ver-rückten Zeiten – bestimmt auch für Rheinländer – leichter gesagt als getan. Um sich die dazu notwendige Ruhe und Klarheit zu verschaffen, testen Sie doch einmal die folgende einfache, aber wirksame Übung:

Innerer Wasserfall

1. Nehmen Sie ein Glas Wasser in die eine Hand, während Sie die andere Hand auf Ihren Bauch legen.
2. Trinken Sie langsam in kleinen Schlucken. Nehmen Sie dabei wahr, wie sich das Wasser im Mund anfühlt und wie es den Hals hinunterläuft bis in den Bauch.
3. Stellen Sie sich dabei vor Ihrem inneren Auge einen herrlichen Wasserfall in einer wunderschönen Landschaft vor. Malen Sie sich aus, wie während des Trinkens ein innerer Wasserfall auch durch Sie hindurchströmt und mit seinem glasklaren Wasser alles Anstrengende, Unangenehme des Tages, alle Schmerzen & Verspannungen ... wegschwemmt.
4. Genießen Sie diese belebende Frische, die auch alle belastenden Gedanken und Bilder einfach mit sich nimmt und wegspült ... und Klarheit, Ruhe und Gelassenheit hinterlässt. Nehmen Sie wahr, wie sich Ihr Körper immer mehr entspannt, Ihr Atem tiefer und tiefer wird und auch Ihr Geist zur Ruhe kommt. ,

Genießen Sie ganz bewusst diese kleine Pause.
5. Atmen Sie zum Abschluss 3 x tief ein und aus und kehren Sie erfrischt zurück in den Tag.



Besonders empfohlen

während einem nervigen Meeting, nach einem anstrengenden Telefonat, vor einem schwierigen Gespräch...

Sie können aber auch jedes Glas Wasser nutzen, um sich bewusst körperlich und mental zu erfrischen, denn: Übung macht den Meister:-)

... so wird dann aus einer alltäglich vielfach nebenbei vollzogenen Handlung des Wassertrinkens ein **Gelassenheitsritual**, das immer und überall einsetzbar ist.

Extra-Tipp

Wenn Sie sehr nervös oder aufgeregt sind, trinken Sie ein Glas sehr kaltes Wasser schnell in einem Zug aus. Der so erzeugte Kältereiz auf den Solarplexus (im Bauchraum) dämpft die Erregung.