

Achtsamkeits-Guide

Atem-Anker

- Stehe hüftbreit, die Knie leicht gebeugt, die Schultern entspannt.
- Stell dir vor, aus deinen Fusssohlen wachsen feine Wurzeln.
- Stehe getragen und sicher.
- Lege eine Hand auf deinen Bauch und die andere auf dein Herz.
- Atme sanft durch die Nase ein.
- Atme durch den Mund aus.

Rhythmus finden

- Zähle innerlich:
- Einatmen auf 4
- Halten auf 2
- Ausatmen auf 6
- Wiederhole 5-7 Atemzyklen

Abschluss

- Öffne sanft die Augen, bewege Schultern und Nacken.
- Nimm die entstandene Ruhe mit in den Moment.

Ich atme. Ich bin präsent.

Anker-Punkt

- Stell dich locker hin, Füsse schulterbreit, die Arme hängen seitlich.
- Lass den Blick weich werden, den Atem fließen.
- Spüre, wie sich dein Gewicht auf die Füsse verteilt, ohne zu verändern – beobachte nur.
- Stehe getragen und sicher.
- Atme sanft durch die Nase ein und durch den Mund aus.

Balance finden

- Verlagere das Gewicht sanft nach vorn, hinten, nach rechts, nach links.
- Ganz kleine Bewegungen – als würdest du ein inneres Pendel ausbalancieren.
- Spüre, wo sich dein Gleichgewicht von selbst einstellt.
- Das ist dein Anker-Punkt – körperlich und sinnbildlich.

Abschluss

- Öffne sanft die Augen und bewege Schultern und Nacken.
- Nimm die entstandene Ruhe mit in den Moment.

Ich stehe. Ich bin ruhig und stabil.

**Coaching,
das wirkt.
Wissen, das
ankommt.**