



Christoph Steinmetz

Dipl.-Musiker
Dipl.-Musiktherapeut
Gestalttherapeut
Heilpraktiker (Psychotherapie)

Einzeltherapie, Paartherapie,
Gruppen, Supervision, Lehrtherapie,
Fortbildungen

Praxis im Aquariana
Am Tempelhofer Berg 7d
10965 Berlin

030 / 39 877 977

post@christoph-steinmetz.de
www.christoph-steinmetz.de

Was mir hilft, jeden Tag bewusst zu erleben

Die Menschen, die zu mir in die Praxis kommen, suchen häufig ganz praktische Hilfestellungen, die sie in ihrem Alltag umsetzen können. Hier ist das, was ich ihnen manchmal empfehle und was mir selbst hilft, mich lebendig zu fühlen und jeden Tag bewusst zu erleben:

Innehalten

Halten Sie immer mal wieder zwischendurch inne und spüren Sie Ihren Körper und Ihren Atem. Spüren Sie einfach das, was im Moment in Ihnen und Ihrem Körper an Empfindungen auftaucht.

»Berieseln« Sie sich in dieser Art mit freundlicher Aufmerksamkeit. Ob im Sitzen, Stehen oder Gehen – ein paar Minuten genügen.

Zulassen

Wenn sich beim Innehalten und bewussten Spüren Ihre Haltung etwas verändern will, lassen Sie es zu.

Das ist Veränderung, die von innen kommt. Sie kommen sich in dieser Weise selbst ein wenig näher.

Mitnehmen

Was Sie beim Innehalten und Spüren an Selbstgefühl hinzu gewonnen haben, nehmen Sie mit in die nächsten Minuten Ihres Tages.

Es wird Sie weiter tragen. Sie werden mehr bei sich sein und mehr von sich mitbekommen.

Vertiefen

Wenn Sie sich selbst noch mehr erleben möchten, dann können Sie diese Übungen vertiefen: Ziehen Sie sich an einen ruhigen Ort zurück, der eine gewisse Gemütlichkeit und Wärme ausstrahlt.

Setzen Sie sich einfach hin und spüren, was jetzt gerade in Ihnen spürbar ist. Sie brauchen keine besondere Haltung einzunehmen, z.B. aufrecht und gerade. Sie setzen sich einfach hin und spüren.

Wenn Sie nun im Verlauf das Bedürfnis verspüren, sich aufzurichten, um sich noch besser zu spüren, dann folgen Sie diesem Bedürfnis und tun es ... und spüren ...

Gehen lassen

Natürlicherweise verblasst das, was wir in uns gerade noch deutlich gespürt haben, nach einer Weile. Lassen Sie es gehen ... es wird etwas Neues kommen.

Es taucht in uns auf, wir geben ihm Aufmerksamkeit und es kann wieder in den Hintergrund treten ... bis die nächste Gestalt auftaucht ...

Die Zeit dazwischen ist leer – also pure Erholung ... genießen Sie sie ...

Sein lassen

Versuchen Sie einmal, eine Gewohnheit sein zu lassen, die Ihnen nicht wirklich gut tut. Und spüren Sie aufmerksam, was dann in Ihnen passiert. Ohne zu bewerten. Einfach spüren und aufmerksam wahrnehmen, was Sie dann fühlen ...

... eine Erregung ... ein Drängen ... ein Bedürfnis, das sich vielleicht zunächst so anfühlt wie Leere ...

Lassen Sie das Gefühl einfach kommen und da sein. Schenken Sie ihm ein bisschen Aufmerksamkeit und schauen Sie neugierig, wie es sich verändert ...

Aussprechen

Wenn Sie sich einmal innerlich ungeordnet oder diffus fühlen, sprechen Sie laut für sich aus, was Sie im Moment an Gedanken und Gefühlen in sich wahrnehmen.

Das hilft Ihnen, sich selbst wieder ein wenig zu ordnen und sich bewusster zu spüren.

Danken

Sagen Sie einmal am Tag für alles danke, was Sie haben, für alles, was Ihnen an diesem Tag gelungen ist und für alles, was Ihnen geschenkt wurde, auch wenn es nur ein kleines Lächeln war.

Wenn Ihnen einmal gar nichts einfällt, wofür Sie dankbar sein können, danken Sie für die Luft, die Sie atmen und das Wasser, das Sie trinken können.

Eine Haltung der Dankbarkeit ist Voraussetzung fürs Glücklichein.

Schauen

Haben Sie heute schon in den Himmel geschaut?

Tun Sie es. Jetzt. Einfach schauen. Sonst nichts.

Lauschen

Lauschen Sie, da wo Sie sind, einfach mal für eine Weile den Geräuschen, Klängen und Lauten, die da herumschwirren.

Bewerten Sie nichts. Es gibt kein gut oder schlecht. Einfach dem lauschen, was erklingt. Und die Resonanz in Ihnen spüren. Als wenn Sie Musik hören.

Augen schließen hilft.

Lächeln

Wo Sie gerade sitzen, stehen oder gehen, konzentrieren Sie sich für eine kurze Weile auf Ihren Gesichtsausdruck.

Spüren Sie die Spannungen, die da sind und lassen Sie sie gehen. Dann stellt sich meist von allein ein Lächeln ein.

Atmen

Bewusst atmen bringt Sie in Ihre Mitte. Es ist ganz einfach:

Lassen Sie den Einatem kommen und denken Sie »Ich atme ein«. Dann lassen Sie den Ausatem gehen und denken »Ich atme aus«. Sonst nichts

Still werden

Aus dem eigenen Gedankenstrom auszusteigen, kann hilfreich sein, um zu sich selbst zu kommen. Die Absicht, nicht zu denken, ist aber schwierig umzusetzen, da diese Formulierung genau das enthält, was Sie vermeiden wollen.

Versuchen Sie einmal, es zu tun, indem Sie innerlich still werden oder indem Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre innere Stille lenken, die immer da ist.

Oder stellen Sie sich vor, dass Stille Sie wie eine schützende Hülle umgibt und Sie gleichzeitig mit der Welt verbindet.

Wertschätzen

Vergegenwärtigen Sie sich immer wieder, dass Sie selbst das Kostbarste sind, was es in Ihrem Leben gibt.

Diesem Schatz gilt es mit Achtsamkeit zu begegnen.

Staunen

Versuchen Sie einmal, allem und jedem, das oder dem Sie in Ihrem Alltag so begegnen, mit einem Staunen zu registrieren. Ohne zu bewerten. Einfach staunen und sich wundern.

Kennen Sie die Blicke von Kindern, die gerade etwas Tolles entdeckt haben und sich daran freuen? Genau das meine ich. Sie freuen sich vor allem an ihrer eigenen Freude.

Betrachten

Wenn Sie einen Baum sehen oder eine Blume, halten Sie einen Moment inne und betrachten Sie sie.

Stellen Sie sich vor Sie SIND dieser Baum oder diese Blume. Sie atmen durch Ihre Blätter und zeigen sich in Ihrer Feingliedrigkeit und in Ihrer ganzen Schönheit.

Verlangsamen

Egal was Sie gerade tun, versuchen Sie einmal, es etwas langsamer zu tun als gewöhnlich. Wenige Minuten genügen schon. Spüren Sie, wie es sich auf Sie und Ihre Wahrnehmung auswirkt.