



Christoph Steinmetz  
Dipl.–Musiktherapeut  
Gestalttherapeut  
Somatic Experiencing Practitioner  
Heilpraktiker (Psychotherapie)

Praxis für Somatic Experiencing  
und Musiktherapie

Gleimstr. 37  
10437 Berlin

030 39877977  
post@christoph–steinmetz.de  
www.christoph–steinmetz.de

---

## Tipps für jeden Tag

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

Halte immer mal wieder zwischendurch inne und spüre deinen Körper und Ihren Atem. Spüre einfach das, was im Moment in deinem Körper an Empfindungen auftaucht.

“Beriesele” dich in dieser Art mit freundlicher Aufmerksamkeit. Ob im Sitzen, Stehen oder Gehen – ein paar Minuten genügen.

---

### Zulassen

Wenn sich beim Innehalten und bewussten Spüren deine Haltung etwas verändern will, lass es zu.

Das ist Veränderung, die von innen kommt. Du kommst dir in dieser Weise selbst ein wenig näher.

### Mitnehmen

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

Es wird dich weiter tragen. Du wirst mehr bei dir sein und mehr von dir mitbekommen.

## Vertiefen

Wenn du dich selbst noch mehr erleben möchtest, dann kannst du diese Übungen vertiefen: Ziehe dich an einen ruhigen Ort zurück, der eine gewisse Gemütlichkeit und Wärme ausstrahlt.

Setze dich einfach hin und spüre, was jetzt gerade in dir spürbar ist. Du brauchst keine besondere Haltung einzunehmen, z.B. aufrecht und gerade. Du setzt dich einfach hin und spürst.

Wenn du nun im Verlauf das Bedürfnis verspürst, dich aufzurichten, um dich noch besser zu spüren, dann folge diesem Bedürfnis und tu es ... und spüre ...

## Gehen lassen

Natürlicherweise verblasst das, was wir in uns gerade noch deutlich gespürt haben, nach einer Weile. Lass 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 ... genieße sie ...

## Sein lassen

Versuche einmal, eine Gewohnheit sein zu lassen, die dir nicht wirklich gut tut. Und spüre aufmerksam, was dann in dir passiert. Ohne zu bewerten. Einfach spüren und aufmerksam wahrnehmen, was du dann fühlst ...

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

Lass das Gefühl einfach kommen und da sein. Schenke ihm ein bisschen Aufmerksamkeit und schaue neugierig, wie es sich verändert ...

## Aussprechen

Wenn du dich einmal innerlich ungeordnet oder diffus fühlst, sprich laut für dich aus, was du im Moment an Gedanken und Gefühlen in dir wahrnimmst.

Das hilft dir, dich selbst wieder ein wenig zu ordnen und dich bewusster zu spüren.

## Danken

Sage einmal am Tag für alles danke, was du hast, für alles, was dir an diesem Tag gelungen ist und für alles, was dir geschenkt wurde, auch wenn es nur ein kleines Lächeln war.

Wenn dir einmal gar nichts einfällt, wofür du dankbar sein kannst, danke für die Luft, die du atmen und das Wasser, das du trinken kannst.

Eine Haltung der Dankbarkeit ist Voraussetzung fürs Glücklichein.

## Schauen

Hast heute schon in den Himmel geschaut ?

Tu es. Jetzt. Einfach schauen. Und dann spüre deinen Körper. Was verändert sich ? Was taucht auf ?

## Lauschen

Lausche, da wo du bist, einfach mal für eine Weile den Geräuschen, Klängen und Lauten, die da herumschwirren.

Bewerte nichts. Es gibt kein gut oder schlecht. Einfach dem lauschen, was erklingt. Und die Resonanz in dir spüren. Als wenn du Musik hörst.

Augen schließen hilft.

## Lächeln

Wo du gerade sitzt, stehst oder gehst, konzentriere dich für eine kurze Weile auf deinen Gesichtsausdruck.

Spüre die Spannungen, die da sind und lass sie gehen. Dann stellt sich meist von allein ein Lächeln ein.

## Atmen

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

Lass den Einatem kommen und denke »Ich atme ein«. Dann lasse den Ausatem gehen und denke »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.

Versuche einmal, es zu tun, indem du innerlich still wirst oder indem du deine Aufmerksamkeit auf deine innere Stille lenkst, die immer da ist.

Oder stelle dir vor, dass Stille dich wie eine schützende Hülle umgibt und dich gleichzeitig mit der Welt verbindet.

---

## Wertschätzen

Vergegenwärtige dir immer wieder, dass du selbst das Kostbarste sind, was es in deinem Leben gibt.

Diesem Schatz gilt es mit Achtsamkeit zu begegnen.

## Staunen

Versuche einmal, allem und jedem, das oder dem du in deinem Alltag so begegnest, mit einem Staunen zu registrieren. Ohne zu bewerten. Einfach staunen und sich wundern.

Kennst du 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 du einen Baum siehst oder eine Blume, halte einen Moment inne und betrachte sie.

Stell dir vor du BIST dieser Baum oder diese Blume. Du atmest durch deine Blätter und zeigst dich in deiner Feingliedrigkeit und in deiner ganzen Schönheit.

## Verlangsamen

Egal was du gerade tust, versuche einmal, es etwas langsamer zu tun als gewöhnlich. Wenige Minuten genügen schon. Spürst du, wie es sich auf dich und deine Wahrnehmung auswirkt?