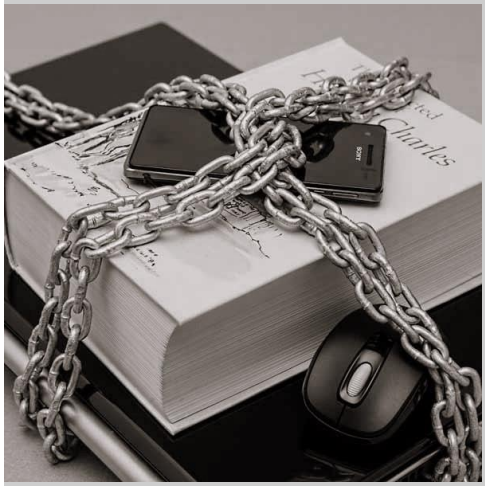
GEHEIMNISSE

GEHEIMNIS2:

#Sie müssen Lauschen.



WISSEN-WOLLEN
KÖNNEN-TUN

Geräusche in ihrem Kopf?

Unser Leben wird tagtäglich begleitet von Geräuschen. Sei es zu Hause, unterwegs in der Natur oder auch am Arbeitsplatz. Sie sind überall und immer.

Viele Menschen mögen "manche" Geräusche nicht. Manche Menschen leiden auch unter "zuviel" Geräuschen. Doch es ist wie es ist - wir können sie nicht wegzaubern. Doch wir können etwas anderes tun - wir können mit ihnen spielen.

- in der Natur
- in der Bahn / U-Bahn
- zuhause
- am Arbeitsplatz
- beim Kochen
- beim Joggen
- usw. ...

Vom Atem zur Farbenwelt der Geräusche.

Egal wo sie sind, sie können immer den Geräuschen und Klängen lauschen. Beginnen sie zunächst mit einer kurzen Beobachtung ihres Atems. Zählen sie bspw. 5 Ausatemzüge um zur Ruhe zu kommen und beginnen sie dann den aktuellen Geräuschen zu lauschen.

Was ist für sie jetzt an Geräuschen wahrzunehmen? Ist es das Zwitschern eines Vogels in der Natur, das Geräusch eines Autos oder das Brummen des Verkehrs. Vielleicht zeigen sich dazwischen Glockentöne einer nahen Kirche oder sie nehmen das Geräusch eines Flugzeuges wahr. Geräusche gibt es viele - somit wird dieses Spiel auf keinen Fall langweilig.

Und wieder der wichtige Grundsatz: sie nehmen nur wahr - sie bewerten nicht! Das ist wichtig!

Stellen sie sich einfach vor, sie liegen an ihrem Lieblingsplatz und sie sehen zum Himmel. Dort sehen sie einige kleine Wölkchen, die an ihnen vorüberziehen. Sie tauchen auf, ziehen vorüber und verschwinden dann wieder - und schon zeigt sich das nächste Wölkchen.

Genauso machen sie es mit Geräuschen. Sie tauchen auf - ziehen vorüber und verklingen dann wieder. Und kurz darauf zeigt sich schon das nächste Geräusch.

Sie nehmen diesen Ablauf einfach nur wahr - ohne irgendetwas zu bewerten. Wie lange sie das machen sollen. Anfangs reichen durchaus 3 Minuten und sie dürfen es dann selber steigern.

Was sie davon haben?

- sie werden ruhiger
- sie kommen zu sich
- ihre Balance verbessert sich
- sie lassen sich von Geräuschen weniger stressen
- sie werden resilienter
- sie trainieren ihre Wahrnehmung
- sie trainieren ihren Geist
- sie trainieren ihr wichtigstes Organ "ihr Gehirn"
- sie arbeiten aktiv mit ihrem Hörsinn
- usw. ...

Am besten sie starten ihren ersten "Lausch-Angriff" jetzt - genau – jetzt!

Wir wünschen ihnen viele gute Erfahrungen und Erkenntnisse.

Ihr Achtsamkeit4life-Team