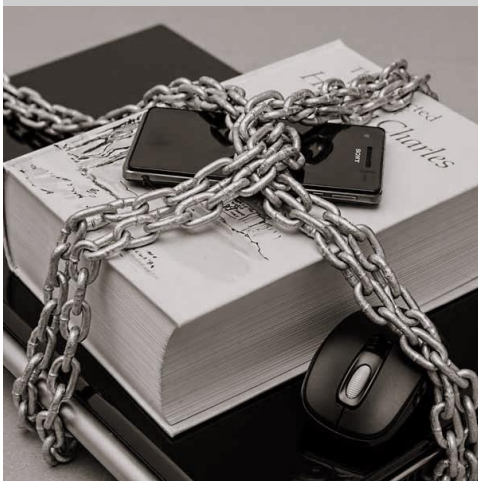


GEHEIMNISSE



GEHEIMNIS₃:
#Gedanken-
karussell fahren



WISSEN-WOLLEN
KÖNNEN-TUN

Steigen sie ein und machen sie mit!

Gedankenkarussell fahren klingt irgendwie nach Kirmes. Doch so ähnlich darf es ablaufen - einfach einsteigen und sich mitnehmen lassen. Auch diese Übung ist einfach und lässt sich überall umsetzen - ohne Hilfsmittel - ohne Vorbereitung - ohne Planung.

Wo und wann können sie Gedankenkarussell fahren?

- Im Zug
- Beim Warten an einer Kasse
- Im Wartezimmer beim Arzt
- Im Stau
- In der Arbeitspause (bspw. auf dem Bürostuhl)
- usw. ...

Entdecken sie die vielen Momente in ihrem Leben, wo sie Gedankenkarussell fahren können. Einfach herrlich.

Wie das geht?

Beginnen sie zunächst mit einer kurzen Beobachtung ihres Atems. Zählen sie bspw. 5 Ausatemzüge um zur Ruhe zu kommen und betrachten sie dann einfach ihre Gedanken die gerade da sind. Gedanken die sich im Moment zeigen. Alles was möchte darf sich zeigen.

Stellen sie sich einfach vor sie liegen auf einer schönen Sommerwiese oder in ihrer Lieblingsliege 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.

Und genau so machen sie es mit ihren Gedanken: auftauchen lassen - vorüberziehen lassen - verschwinden lassen.

Wichtig dabei ist, dass sie ihre Gedanken nur betrachten und "nicht" bewerten! Lassen sie sich von ihren Gedanken nicht einladen eine Rolle in dem Gedankenspielfilm zu spielen - sie sind lediglich der entspannte Betrachter - nichts weiter.



Was soll das bringen - was habe ich davon?

- Sie werden feststellen, dass sich ihr Gedankenkarussell immer langsamer dreht, je öfter sie diese Übung machen.
- Sie werden feststellen, dass viele Gedanken in ihrem Karussell gar nicht so wichtig sind, wie sie bislang glaubten.
- Gedanken, die ihnen bislang vielleicht Angst machten, werden ihre Mächtigkeit verlieren
- Sie werden ruhiger
- Ihr Geist wird klarer
- Sie können wieder klarer denken und handeln
- Sie werden widerstandsfähiger - resilienter

Auch bei dieser Übung gilt: es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Auch diese Übung kann man durchaus vergleichen mit dem Erlernen eines Musikinstrumentes. Gitarre spielen lernt man beim Gitarre spielen - und für das Gedankenkarussell gilt das gleiche.

Und nun? Einsteigen bitte! ... die nächste Fahrt beginnt in Kürze.

Ihr Achtsamkeit4Life-Team