Tutorials
zur Stressreduktion und guten Vorbereitung auf Prüfungen

Tutorial: Weitere Achtsamkeitsübungen

Slow Motion

Wenn du spürst, dass du hektisch oder gestresst bist, dann erledige alles eine Minute lang in Zeitlupe: ganz langsam und fließend. Fahre einfach komplett zurück. Spüle z. B. ein Geschirrteil nach dem anderen. Lasse dich nicht hetzen. Konzentriere dich genau auf das eine Geschirrteil, das sich gerade in deiner Hand befindet. Was fühlst du, wenn du es ins Wasser tauchst? Wie legt sich der Seifenschaum auf deine Haut? Mache dies nur eine Minute lang.

Die „Fünf Finger der Achtsamkeit“

Diese Übung ist gut, wenn du dich im Raum stärker verorten möchtest, um nicht mit den Gedanken abzuschweifen.
Jedem Finger deiner Hand wird ein Sinneskanal und der Handinnenfläche der aktuelle Gedankengang zugeordnet. Gehe in Gedanken die „fünf Finger“ durch und nimm deine Sinne ganz bewusst wahr.
1. Daumen: Hören Was hörst du genau jetzt? Welche Geräusche sind nah, welche fern?
2. Zeigefinger: Sehen Was siehst du, wenn du geradeaus schaust? Wenn du nach oben/unten und links/rechts blickst?
3. Mittelfinger: Schmecken Was schmeckst du gerade mit deiner Zunge?
4. Ringfinger: Spüren Nimm deinen Körper aktiv wahr. Wie nehme ich die Temperatur wahr? Wie schnell oder langsam atme ich?
5. Kleiner Finger: Riechen Was riechst du gerade? Nimmst du deinen eigenen Geruch wahr? Wie riecht deine Umgebung?

Die Zungenentspannung

Beim bewussten Entspannen der Zunge lässt du diese einfach ganz locker auf dem Zungengrund aufliegen. Eine entspannte Zunge füllt den kompletten Boden aus. Je entspannter deine Zunge wird, desto entspannter wist auch du. Zähle nun mithilfe der Zunge deine Zähne. Du startest mit der rechten oberen Zahnreihe. Beginne mit den hinteren Backenzähnen und zähle von dort alle Zähne bis zu den mittleren Schneidezähnen. Wenn Du fertig bist, zählst du mit der Zunge deine Zähne der rechten unteren Zahnreihe. Mache nun eine kurze Pause und nimm wahr, wie sich deine rechte Kieferhälfte im Vergleich zur linken Kieferhälfte anfühlt. Die Übung wiederholst du dann mit der linken Seite.

Siehe dazu auch die Videos und Audios unter: https://schulseelsorge-evangelisch.de/calmdowntutorials/

Material zusammengestellt von:
Markus Bomhard, Schulpfr.
evang. Schulseelsorger - syst. Therapeut (DGSF)
gestalttherap. Supervisor (DGfP)
homepage: www.schulseelsorge-evangelisch.de