



## 3 MINUTEN

... finden sich auch in deinem Tag, selbst wenn du glaubst, gar keine Zeit zu haben. Es gibt also eigentlich keine Ausrede, die folgende Übung nicht immer mal wieder in den Tagesablauf einzubauen - zumal dazu überhaupt keine Vorbereitung nötig ist.

Die Drei-Minuten-Meditation verschafft dir Zugang zu den eigenen Ressourcen - auch mitten an einem trubeligen Tag, zwischen zwei wichtigen Terminen, egal, wo du dich gerade befindest. Ob beim Zähneputzen, an der roten Ampel, auf der Toilette im Büro, im Wartezimmer beim Arzt. Natürlich funktioniert die Übung auch an schöneren Orten, im Garten, beim Blick aus dem Fenster, auf dem Sofa.

Die Durchführung ist ganz einfach und folgt drei Schritten:

1. Konzentriere dich auf deinen Atem. Ändere nichts daran, beobachte nur.
2. Wende dich dann deinen Gedanken, Gefühlen und Empfindungen zu. Was nimmst du wahr? Auch hier gilt: nichts steuern und nichts kontrollieren - nur beobachten, was da ist.
3. Atmen zu deinen Empfindungen hin. Nimm wahr, wie die Luft in deinen Körper strömt und ihn wieder verlässt.

Und das ist schon alles! Wenn du möchtest, stell dir zunächst die Uhr und lass dich nach drei Minuten von einem nicht zu lauten Signal zurück in die Wirklichkeit holen. Es kann hilfreich sein, die Übung am Anfang täglich und zu bestimmten Zeiten zu machen. Wenn du sie dann zu schätzen gelernt hast, wirst du von allein daran denken und sie spontan hier und da einsetzen. Immer dann, wenn dir nach einem Moment der Ruhe zumute ist :)

