Reiseroute: Koordinaten Woche 1

Jeden Morgen

- 20 Min **Praxis**: Achtsamkeit auf Atmung
- Nutze entweder die mp3 Aufnahme und übe zu einer für Dich passenden Zeit, oder
- Komme um 08:30 zur LIVE-Meditation
- Beende die Praxis damit, dass Du Dir für den Tag eine **Intention** setzt. Eine Intention ist eine geistige Ausrichtung, wie ein Kompass der uns zeigt, wo es lang geht und wie wir wieder auf den richtigen Pfad kommen, wenn wir uns verirrt haben. Eine Intention ist kein moralischer Befehl! Sondern eine aus freien Stücken gesetzte Markierung auf unserer inneren Landkarte. Deine Intention für diese Woche könnte zum Beispiel so klingen:
    - Ω Ich bemühe mich so gut ich kann Entspannung und Konzentration in mein Leben zu bringen und damit mir und anderen ein Geschenk zu machen.
    - Ω Wann immer es mir auffällt, lasse ich bewusst unnötige Anspannung los – körperlich und geistig-emotional.
    - Ω Ich erlaube mir zu entspannen und will mich immer wieder daran erinnern.

Im Laufe des Tages

- Lege immer wieder einen achtsamen Moment für 3 bewusste Atemzüge ein. Mit der Einatmung nimm wahr, ob es Anspannung in Körper und/oder Geist gibt – mit der Ausatmung erlaube dir loszulassen und weicher zu werden.
- Nutze Erinnerungshilfen wie zum Beispiel einen Wecker. Aber auch Routinehandlungen die regelmäßig vorkommen sind gute Erinnerungshilfen. Zum Beispiel:
    - Ω Jedes Mal bevor oder nachdem Du etwas trinkst
    - Ω Jedes Mal wenn Du auf der Toilette sitzt
    - Ω Jedes Mal, wenn Du ein Telefonat beendet hast
    - Ω Jedes Mal, wenn Du von einem Stuhl aufstehst oder Dich nieder setzt.
- Wähle eine Erinnerungshilfe für dieses Woche aus und bleib dabei.

Jeden Abend

Setze Dich auf die Bettkante und halte kurze Rückschau auf den Tag. Frage Dich, habe ich heute praktiziert? Ohne es zu kommentieren oder zu kritisieren, einfach registrieren.
Lege Dich dann ausgestreckt auf dem Rücken in Dein Bett. Arme mit soviel Abstand zum Körper, dass die Hände ungefähr auf Hüfthöhe liegen. Die Beine sind auch leicht gespreizt und die Füße fallen nach außen. In dieser sogenannten Shavassana - wörtlich die Totenstellung (Skrt: Shava = Leiche; Asana = Stellung) lasse mit jeder Ausatmung mehr und mehr los. Erlaube Gedanken, Erinnerungen, Kommentaren, Ideen und Plänen deinen Körper und Geist zusammen mit der Ausatmung zu verlassen. Erlaube allen Muskeln – seien sie winzig klein oder groß – zusammen mit der Ausatmung weich und schwer zu werden. Sobald Du bemerkst, dass es genug ist, beende die Übung und rolle dich auf die Seite zum Einschlafen. Genug ist es, wenn leichte Schläfrigkeit einsetzt. Genug ist auch, wenn Du bemerkst dass Du durch die Übung eher wacher wirst.

1 Mal pro Woche

- Verabrede Dich einmal in dieser Woche mit Dir selbst und steige in den Fluss – nimm ein entspannendes **Bad in der Gegenwart**. Gönne Dir **1 Stunde** nur mit Dir selbst und gib Dich der **Entspannung** hin. Folge dafür Deinen inneren Impulsen. Probiere Neues aus und teste, was Dein Körper und Dein Herz wirklich brauchen um sich zu entspannen und ruhig zu werden. Trage dir diesen Termin in Deinen Kalender ein und verteidige ihn gegen Zugriffe von außen und innen.

- Nimm Dir gegen Ende der Woche Zeit um zu reflektieren und **Log-Buch** zu führen. Unterstützende Fragen findest Du in dem Dokument Log-Buch Woche 1.