

Räume fühlen - Dein Selbsttest

Probiere unsere Übung zur Raumwahrnehmung in deinem Zuhause, in deinem Garten oder in deinem Stall aus. Welcher Raum ruft dich? Dein Lieblingsplatz oder ein Ort, der dich unbewusst beschäftigt?

- So geht's:
- Nimm dir bewusst einen Moment Zeit
 - Geh an deinen Ort und folge dem Manual
 - Bleibe bei dir und bewerte nicht

Spüre zuerst dich selbst:

Stelle dich in deinen Raum, beide Füße fest auf den Boden und schließe die Augen. Spüre deinen Körper. Richte dich auf. Schultern, Arme, Knie sind entspannt. Werde ruhiger. Spüre Deinen Herzschlag. Nimm dich bewusst selbst wahr. Lass deinen Atem fließen bis du bei dir angekommen bist.

Spüre nun Deinen Raum:

Dehne nun Deine Wahrnehmung über Deine Körpergrenzen hinaus aus. Spüre den dich umgebenden Raum. Bis zum Boden, der Decke und den Wänden. Nimm dir Zeit. Was nimmst du wahr? Und was verändert sich in Deinem Körper?

- ☐ Mein Gefühl verändert sich nicht
- ☐ Ich nehme eine Veränderung wahr:
 - ☐ Meine Schultern verspannen sich oder ich fühle mich geborgen
 - ☐ Ich möchte meine Position im Raum verändern, vllt fühle ich mich nicht allein
 - ☐ Ich werde unruhig oder genieße es hier zu sein
 - ☐ Mein Atem verändert sich

Zum Abschluss:

Beginne ausgehend von deinen Händen sanft deinen ganzen Körper durchzuschütteln und lass dabei bewusst alles Belastende los. Dann halte in der Bewegung inne und stelle deine Füße fest auf dem Boden. Richte dich auf und werde ruhiger.

Zum Schluss sende mit den nächsten drei Atemzügen positive Gedanken in jede Zelle deines Körpers und öffne anschließend deine Augen.