Übung 1: „Einfach mal Nichts machen“

Mit dieser Übung verlangsamst Du einen Moment Deinen Alltag. Durch das bewusste „Nichtstun“ und das anschließende Aufschreiben deiner Gedanken schaffst Du Raum für Ruhe und Klarheit. Zudem bereitest Du damit die Integration zukünftiger Übungen vor.

Material:

- Einen Timer
- Eine Schreibmöglichkeit (z.B. Papier, PC, Smartphone)

Dauer:
Führe diese Übung in den kommenden zwei Wochen insgesamt **7 -mal** durch, jeweils für 10 Minuten (7 Minuten "nichts tun" + 3 Minuten Schreiben).

Anleitung

Schritt 1:

Finde eine gemütliche Position, sei es sitzend, stehend oder liegend.

Schritt 2:

Stelle einen Timer auf 7 Minuten und unterbrich jegliche Aktivität. Das bedeutet z.B. kein Schlaf, kein Essen, kein Reden usw. Es werden keine Aktivitäten durchgeführt! Du kannst die Augen öffnen oder schließen. Während dieser Zeit solltest Du weiterhin normal atmen.

Schritt 3:

Sobald die 7 Minuten abgelaufen sind, nimm Dir weitere 3 Minuten Zeit, um alles aufzuschreiben, was Dir in den Sinn kommt. Schreibe, ohne zu zögern oder zu stoppen, notiere einfach alles, was Dir durch den Kopf geht.

Tracke Deinen Fortschritt & bleibe motiviert:
Kreuze in Deinem Aktivitäts-Tracker jede absolvierte Übung ab!