



Die Schwereübung – die Macht unserer Gedanken

(Übungsdauer: 10 bis 15 Minuten pro Tag oder je nach Möglichkeit. Ich empfehle diese Übung für eine Woche zu trainieren.)

Einleitung

- ✓ Zunächst konzentrierst du dich auf deine Atmung. Dadurch kannst du dich besser entspannen und mental auf alles Weitere vorbereiten.
- ✓ Schließe daraufhin deine Augenlider.
- ✓ Atme ruhig und gleichmäßig. Atme entspannt ein und doppelt so lange wieder aus. Nun findest du zur Ruhe und Entspannung.
- ✓ Mit jedem Ausatmen entspannst du dich mehr und mehr.
- ✓ Dank der visualisierten, warmen Strömung entspannst du nun deinen ganzen Körper und jedes einzelne Körperteil vom Kopf bis zu den Füßen. Den Körperbereich, der sich bereits wohltuend

anfühlt, nimmst du bewusster wahr und lässt dieses wohltuende Gefühl in deinem Körper ausschweifen.

- ✓ Wenn du bereits schon gelernt hast, dich rundum zu entspannen, dann kannst du auf eine umfassende Einleitung verzichten. Halte dich andererseits an die ausführlichen Übungen.

Beginn (ausführliche Übung):

Körperscan: Lass diese wohltuende Wärme durch deinen ganzen Körper fließen, von den Füßen bis zum Kopfbereich.

Entspanne deine Füße und Beine sowie Hände und Arme. Mit der visualisierten Strömung entspannst du deinen ganzen Körper. Nimm jene Körperbereiche ganz bewusst wahr, in die sich die Wärme bereits wohltuend ausgedehnt hat. Nimm diese Wärme mit und führe sie durch deinen ganzen Körper. Dorthin, wo sich die Wärme noch ausdehnen soll. Bis dein ganzer Körper wohltuend mit Wärme durchquert ist.

Sage zu dir selbst gedanklich:

„Ich werde ganz ruhig, mein Atem ist gleichmäßig und ich entspanne mich vollkommen.“

„Mit jedem Atemzug komme Ich mehr und mehr zur Ruhe und Entspannung.“

Ich fühle diese Ruhe in mir und kann sie auf mich wirken lassen. Je tiefer und gleichmäßiger ich atme, umso mehr kann ich mich entspannen. Und je mehr ich entspanne, umso ruhiger werde ich..“

Beginn:

*Ich bin ganz ruhig, was geschieht, ist gut.
Gedanken kommen und gehen. Sie sind jetzt ohne Bedeutung.
Ich bin ganz ruhig, was geschieht, ist gut.
Ganz weit weg von mir höre ich Geräusche, sie sind ohne Bedeutung.
Ich bin ganz ruhig, was geschieht, ist gut.*

Übung:

*Mein linker Arm ist schwer. Ganz schwer.
Mein rechter Arm ist schwer. Ganz schwer.*

Die Ruhetönung:

*Ich bin ganz ruhig, was geschieht, ist gut.
Es geht mir gut. Ich fühle mich wohl und geborgen.*

Übung:

*Meine beiden Arme sind schwer. Ganz schwer.
Mein linkes Bein ist schwer. Ganz schwer.*

Die Ruhetönung:

*Ich bin ganz ruhig, was geschieht, ist gut.
Es geht mir gut. Ich fühle mich wohl und geborgen.*

Übung:

*Mein rechtes Bein ist schwer. Ganz schwer.
Meine beiden Beine sind schwer. Ganz schwer.*

Die Ruhetönung:

*Ich bin ganz ruhig, was geschieht, ist gut.
Es geht mir gut. Ich fühle mich wohl und geborgen.*

*Mein Körper ist vollkommen entspannt und mein Bewusstsein wacht bei
der Übung.*

Ende:

*Ich bin ganz ruhig, was geschieht, ist gut. Und ich weiß, dass ich diese
tiefe Ruhe und Entspannung haben kann - wann immer ich sie brauche,
wo immer ich sie brauche und so oft ich sie brauche.*

Ich bin ganz ruhig, was geschieht, ist gut.

*Ich nehme nun ein Stück dieser tiefen Ruhe und Entspannung mit
zurück in meinen Alltag.*

*Wenn ich gleich die Augen öffne, bin ich vollkommen frisch, erholt und
voller Tatkraft, um meinem Leben voller Dankbarkeit zu begegnen.*

Rücknahme der Tiefenentspannung:

*Ich zähle nun von 5 zurück auf 1. Danach bin ich wieder in meinem
Alltag und nehme meine Umgebung deutlich wahr. Ich kann wieder
voller Kraft meinen Alltagsaufgaben nachgehen.*

5...4...3...2...1...

Ich atme tief durch - strecke meine Arme und Beine. Dehne mich in alle Richtungen und öffne langsam die Augen. Ich bin vollkommen frisch und voller Tatendrang im Hier & Jetzt.

Profi-Tipps für dich:

Mache die Übungen dort, wo sie passend sind und dir gut tun. Nimm dir einfach einmal Zeit für dich und deinen Körper. Ohne Hektik und Leistungsdruck kannst du zu einer tiefen Entspannung finden. Lass dich daher von dieser Übung auf keinen Fall unter Druck setzen. Die ersten Erfolge stellen sich mit etwas Übung von ganz allein ein.

- Starte mit dieser Übung in der Liegeposition (später kannst du zwischen Liege- und Sitzposition abwechseln)
- Sprich die Vorsatzformeln ruhig und eintönig. Eintönigkeit und ein gewisser Rhythmus bringen dich zum Ziel.
- Schweregefühl = Was ist das? Stell dir vor, du hast etwas schweres getragen oder bist zu Fuß bergauf gelaufen.
- Du bekommst den Kopf nicht frei? Lass die Gedanken einfach vorbeiziehen wie eine Wolke. Übe nicht zu lange. Beim AT kommst du schneller zum Ziel, wenn die Übungen kurzgehalten werden und dafür lieber regelmäßig geübt wird.
- Die Schwereübung gelingt am besten, wenn du das Schweregefühl zuerst von deinem linken in den rechten Arm wandern lässt und von dort aus weiter in das linke und dann in das rechte Bein verteilst.

Je regelmäßiger du übst, desto schneller und intensiver werden deine Erfolge sein, dich selbst auf Ruhe und Regeneration umzuschalten zu können.

➔ Starte bitte jetzt mit dem zweiten Hörbuch „7. Schwere-Übung“



P.S. Sobald du die Schwere-Übung sicher beherrscht und sich das Schweregefühl jederzeit erzeugen lässt, kannst du gern zur nächsten Übung übergehen. (->8. Einführung-Wärmeübung.pdf)

Dies sollte nach ein paar Tagen bzw. nach einer Woche der Fall sein.