



## *Die Wärme-Übung*

(Übungsdauer: 10 bis 15 Minuten pro Tag oder je nach Möglichkeit. Zum Beispiel mind. 3 mal pro Woche)

### *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. Der Körperbereich, der sich bereits wohltuend anfühlt, nimmst du bewusster wahr und lässt dieses wohltuende, warme Gefühl in deinem Körper ausschweifen.

- ✓ Wenn du bereits schon gelernt hast, dich rundum zu entspannen und leicht in den Entspannungszustand zu finden, dann kannst du auf eine ausführliche Einleitung (mit Körperscan) verzichten. Halte dich andererseits an die ausführlichen Übungen.

## Die Wärme-Übung zum nachlesen (Kurze Version):

### *Beginn:*

*Ich bin ganz ruhig, was geschieht, ist gut.  
Gedanken kommen und gehen. Sie sind jetzt gleichgültig.*

*Ich bin ganz ruhig, was geschieht, ist gut.  
Ganz weit weg von mir höre ich Geräusche, sie sind ohne Bedeutung.  
Ich bin vollkommen ruhig gelöst und entspannt.*

### *Übung:*

*Meine Arme und Beine sind ganz schwer. Ganz schwer (aus der Woche 1  
die verkürzte Form)*

### *Die Ruhetönung:*

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

### *Übung:*

*Mein linker Arm ist strömend warm.  
Mein rechter Arm ist strömend warm.  
Meine beiden Arme sind strömend warm.*

### *Die Ruhetönung:*

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

### *Übung:*

*Mein linkes Bein ist strömend warm.  
Mein rechtes Bein ist strömend warm.  
Meine beiden Beine sind strömend warm.*

*Die Ruhetönung:*

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

*Übung:*

*Meine Arme und Beine sind strömend warm.  
Meine Arme und Beine sind strömend warm.*

*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. Mein Körper ist vollkommen entspannt. Nichts muss. Alles kann, alles darf. Ich weiß für mich, dass ich diese tiefe Entspannung haben kann, wann immer ich sie möchte.  
Wo immer ich sie brauche und so oft ich sie brauche.*

*Ich bin ganz ruhig, was geschieht, ist gut. Es geht mir gut.*

*Einen Augenblick bleibe ich noch in dieser tiefen Entspannung und fühle diese Ruhe. Ich nehme meinen Körper bewusst wahr.*

*Nun beginne ich, ein wenig dieser tiefen Entspannung und der Ruhe mit in meinen Alltag zu nehmen. Ich bin voller Energie und Motivation, wenn ich nun gleich meine Augen öffne und zurück im Hier und Jetzt bin.*

*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 bin voller Kraft und gehe munter meinen Alltagsaufgaben nach. 5...4...3...2...1...*

*Strecke deine Arme und Beine, dehne dich in alle Richtungen, wie es dir bequem ist. Atme tief durch. Nun öffne langsam deine Augen. Du bist voller Energie in deinem Alltag.*

*Tipps & Übungshilfen:*

*Üben kannst du immer dann, wenn es für dich gerade passend ist und dir guttut. Dies kann z.B. in deiner Mittagspause, in der Straßenbahn oder im*

*Wartezimmer sein. Nimm dir einfach einmal Zeit für dich und deinen Körper. Ohne Hektik und Leistungsdruck kannst du zu dieser tiefen Entspannung finden.*

- Sicherlich warst Du schon einmal im Sommerurlaub am Mittelmeer. Erinnerere Dich an die warme bzw. heiße Luft, den heißen Sandstrand. Nimm genau diese Erinnerung und stell Dir einfach vor, Du liegst genau an diesem herrlich warmen Ort. Alternativ hilft natürlich auch die Vorstellung von einem wohltuenden Vollbad oder die Erfahrung in einer Sauna. Es kommt ganz allein auf die Wärme an.
- Anfangs kann auch lange Kleidung zur Übung getragen werden
- Übe unter einer Decke oder nimm unterstützend ein Fußbad

➔ Starte bitte jetzt mit dem dritten Hörbuch „10. Wärme-Übung“

