Durchführung Tag 2

Du kannst die Übung im Sitzen, im Gehen oder im Wechsel durchführen.

Du beginnst mit der weiten externalen Aufmerksamkeit:

Schau Dich weiträumig um. Verschaffe Dir einen Überblick über die Umgebung. Nutze alle deine Sinne und erstelle eine mentale Landkarte.

Welche unterschiedliche Vegetation nimmst Du wahr?

Kannst Du Tiere hören oder sehen?

Woher kommt der Weg und wohin führt er (Ortsangaben und / oder Himmelsrichtungen)?

Werner Lucas
Coaching

Wie helfen Dir die Geräusche um dich herum, Dich zu orientieren?

© Werner Lucas Coaching

Wie schätzt Du die Höhenunterschiede in der Umgebung ein?

Nimm einen Stock und zeichne eine ganz einfache grobe Karte der Umgebung.

Nun wechselst Du zur weiten internalen Aufmerksamkeit:

Du lenkst jetzt Deine Wahrnehmung auf Deine aktuelle Gesamtbefindlichkeit.

Mit welcher Stimmung bist Du gerade unterwegs?

© Werner Lucas Coaching

Wie geht es Dir an diesem Ort?

Wie ist jetzt Dein Körpergefühl?

Folge intuitiv dem Weg, der Dich anspricht (noch besser: Verlasse den markierten Weg!) und wechsle bewusst zwischen weiter externaler und weiter internaler Aufmerksamkeit. Nutze dabei immer wieder die entsprechenden Fragen und notiere was sich außerhalb und in Dir verändert.

Bleibe dabei immer im „Überblicksmodus“ und lass Dich nicht von Einzelheiten ablenken.

© Werner Lucas Coaching