

ZUSATZ - ATEMÜBUNG FÜR SICHERHEIT IN DIR

Es kann vorkommen, dass deine Coachee sich in einer turbulenten Lebensphase befindet und sich deswegen - oder auch generell - mehr Sicherheit wünscht. Diese Sicherheit im Aussen zu suchen, führt meist nicht zu Erfolg. Deswegen darfst du ihr durch deine Begleitung helfen, Sicherheit in sich zu finden. Das beginnt mit ganz grundlegenden Dingen wie z.B. Atemübungen. Hier findest du eine Möglichkeit:

Anleitung Atemübung

Für diese Atemübung bzw. Atemmeditation empfehle ich dir, eine aufrechte Haltung zu finden. Also nicht so ganz in den Stuhl zurückgesunken, sondern entweder so, dass du aufrecht sitzen kannst in der Anlehnung... oder du rutscht sogar an den Anfang des Stuhls, dass du dich nicht anlehnt. Das kann dir helfen, weil: Selbstsicherheit ist etwas, das aus einer inneren Kraft, einer inneren Größe kommt. Und die kommen auch aus einer aufgerichteten Wirbelsäule. Dann sind auch die Energiezentren wirklich übereinander sortiert...

Setz dich also so hin, dass du die Füße an den Boden bringst, mit ein bisschen Abstand zueinander, dass du das Gefühl hast, die Füße stehen ganz bequem und stabil nebeneinander. Dann setzt du dich mit dem Gesäß so an die Stuhlkante vorne, dass dein Po gut auf dem Stuhl sitzt, also sich da sicher fühlt, aber du eben deine Wirbelsäule dann aufrichten kannst über dem Becken.

Und dann, wenn du magst, kannst du schon die Augen schließen, falls noch nicht geschehen.

Richte dann auch noch mal deine Schultern aus, indem du sie so über deinem Becken platzierst, dass du das Gefühl hast, die Wirbelsäule ist aufrecht, aber ohne dass dich das viel Kraft kostet, sie so zu halten.

Und dann entspannst du gern noch mal deine Schultern, ohne dass du da viel dazu tun musst. Du gibst dir einfach die Erlaubnis, dass die Schultern sich so anfühlen, als ob sie wie eine Jacke auf einem Bügel hängen. Und der Bügel balanciert ganz easy oben auf deiner Wirbelsäule.

Dann schaust du noch mal, wo dein Kopf hin will. Richte ihn so aus, dass er weder zu weit nach vorne gestreckt ist, noch das Kinn zu weit nach oben gereckt - sondern so, dass du das Gefühl hast, die Vorderseite des Halses und die Rückseite des Halses sind in ihrer natürlichen Länge.

Und dann kannst du hier einmal ausatmen und beginnst dann, wann immer du bereit bist, den nächsten Einatemzug durch die Nase.

Und wenn die Ausatmung kommt, öffnest du den Mund so wie es für dich angenehm ist. Der Mund kann etwas weiter geöffnet sein oder auch nur ein Spalt. Auf jeden Fall lässt du die Luft durch die leicht geöffneten oder weit geöffneten Lippen (wie auch immer das für dich angenehm ist) entweichen.

Du wirst deinen Rhythmus finden. Ich erinnere dich immer wieder durch meine verbale Anleitung, aber du findest deinen Rhythmus,

Immer wieder, wenn die Einatmung kommt, schließt du den Mund sanft aber ganz bewusst. Du spürst dann, wie die Zunge sich dabei nach oben bewegt und sich an den Gaumen legt - und die vorderen Zähne. Ohne Druck, ganz sanft.

So dass deine Einatmung durch die Nase einfließen kann.

Und wenn deine natürliche Ausatmung geschieht, dann öffnest du wieder den Mund leicht - oder auch gerne weiter - so wie es dir angenehm ist - und atmest durch diese Öffnung aus.

Du findest einen Rhythmus, der für dich angenehm ist, weil wir eine Weile dabei bleiben werden.

ZUSATZ - ATEMÜBUNG FÜR SICHERHEIT IN DIR

Und du spürst bitte auch immer wieder die Füße am Boden, das Becken auf dem Sitz, die aufgerichtete Wirbelsäule, die Schultern, die wie eine Jacke auf dem Bügel ganz entspannt hängen und der Kopf, der locker oben auf der Wirbelsäule sitzt, mit einer entspannten Vorderseite des Halses und einem entspannten Nacken.

Dann kannst du dir immer wieder vorstellen, dass - wenn die Luft durch die Nase einströmt - sie quasi nach oben hochfließt - zur Stirn, unter der Kopfhaut Richtung Hinterkopf entlangläuft und dann hinten am Hinterkopf nach unten.

Die Luft läuft den Rücken nach unten bis zum Becken, dann unter dem Becken durch, quasi am Steissbein entlang, und dann zum Bauchnabel, Brustkorb und Hals.

Du stellst dir vor: Die Einatmung endet quasi, wenn die Luft wieder vorne angekommen ist. Und dann kommt die Ausatmung durch die geöffneten Lippen.

Wenn die nächste Einatmung kommt, stellst du wieder vor: Der Atemfluss macht eine Wanderung durch die Nasenlöcher, ein Hoch Richtung Stirn, unter der Kopfdecke nach hinten, wandert am Nacken und am Rücken nach unten bis zum Becken und unterm Becken durch wieder nach vorne, unterer Bauch, Bauchnabel, Magen, Hals und durch geöffnete Lippen aus.

Du atmest das aus, was gerade in deinem System Unruhe macht oder Unsicherheit oder Unwohlsein oder sonstiges, was du jetzt loslassen möchtest. Und es ist egal, ob du weißt, was das ist oder ob du einfach denkst: "Ich lass los, was ich jetzt nicht mehr brauche."

Nach der Ausatmung denkst du immer dran, den Mund wieder sanft zu schließen,

Quasi diesen neuen Kreislauf aufzumachen. Frische Energie durch die Nase einatmen. Du lässt die Luft durch deinen Körper laufen, nimmst alles mit, was hier an Unsicherheiten, an Blockaden oder Unwohlsein zu finden ist und atmest das durch geöffnete Lippen aus.

Konzentrierst dich ganz auf dich, immer wieder auch die Füße spüren, Becken auf dem Sitz, aufgerichtete Wirbelsäule, Schultern entspannt, Kopf locker oben drauf und die Aufmerksamkeit wandert mit der Atmung mit.

Du spürst auf, wo unruhiges Kribbeln ist oder Anspannung. Und das atmest du durch die geöffneten Lippen aus.

Und dann sei interessiert, wie sehr es dir gelingen kann, einen ganz gleichmäßigen Rhythmus zu finden. Oder vielleicht ist dir das bereits gelungen? Du atmest so, dass die Einatmung so lang ist wie die Ausatmung, so dass da ein gleichmäßiger Rhythmus entsteht.

Mit jeder Ausatmung schaust du, ob die Schultern noch einen Hauch loslassen können, vielleicht auch in den Gesäßmuskeln oder in der Bauchmuskulatur, dass irgendwo noch was weicher wird und du trotzdem ganz aufrecht sitzen bleiben kannst.

Dann lade ich dich ein, dir ein Lächeln zu schenken, wenn du einatmest. Das Lächeln ist ein Zeichen von Freundlichkeit. Das Lächeln sagt: "Ess ist alles in Ordnung. Ich lade dich ein, du bist willkommen, ich bin dir freundlich gesinnt."

Und so lade dieses Lächeln in deinen Atemvorgang ein. Es muss kein fettes Grinsen sein, darf es gerne, aber muss gar nicht. Ein leichtes Lächeln reicht auch, aber lass das Teil der Übung werden: Ein Lächeln.

ZUSATZ - ATEMÜBUNG FÜR SICHERHEIT IN DIR

Und atme gerne noch so lange durch geöffnete Lippen aus, wie du das Gefühl hast, dass es noch etwas loszulassen gibt. Wenn du dann das Gefühl hast: "Ich bin jetzt bei mir angekommen, ich fühle innere Ruhe", dann kannst du auch die Lippen schließen, falls du es noch nicht getan hast.

Und dann kannst du diesen neuen Kreislauf, diesen neuen Zustand der Inneren Sicherheit sich wiederholen lassen, indem du dir vorstellst, dass die Einatmung über die Nase rein, hoch Richtung Stirn, unterhalb der Schädeldecke entlang zum Hinterkopf, dann den Nacken, Rücken hinunter bis zum Steißbein und dann wandert das unter dir entlang nach vorne zum unteren Bauch, Bauchnabel, Magen, Brust und dann atmest du aus der Nase das aus, was jetzt vielleicht hier noch rausgeputzt wird, werden konnte, aber ansonsten lässt du das wie so ein Kreis in dir laufen, dass du ganz bei dir bist in diesem Kreislauf.

Es kann dich nichts dabei stören. Du bist ganz bei dir. In deinem Rhythmus mit dem Lächeln auf den Lippen, denn das signalisiert deinem Körper, dass du in Sicherheit bist. Dass du dir selbst gegenüber freundlich gesinnt bist.

Und auch hier: Spür immer mal wieder rein in die Füße, das Becken. Vielleicht kann das Gesäß sich nochmal ein Stück entspannen. Schau, dass die Wirbelsäule aufrecht ist, aber so, dass es dich nicht anstrengt. Lass die Schultern locker über der Wirbelsäule balancieren und der Kopf leicht obendrauf mit einer entspannten Sensation in deinem Hals, vorne und hinten in deinem Nacken.

Und während du so sitzt und diesen Kreislauf in dir immer wieder bei jedem Atemzug erneuerst und ganz in dir zentriert bist, finde eine Position für deine Arme, dass sie dich selbst umarmen. - Das soll nicht krampfhaft oder anstrengend sein, deswegen verschränkt die Arme locker vor der Brust und umarm dich selbst so wie es dir angenehm ist.

Spür die Berührung der Hände auf den gegenüberliegenden Schultern oder da, wo die Hände eben gelandet sind. Vielleicht liegen die Hände auf den Armen oder irgendwie auf dem Brustkorb oder an den Schultern oder ganz egal, wo das für dich stimmig ist.

Und während du so weiter atmest durch die Nase ein und diesen Kreislauf durch den Körper beobachtest, entspannst du dich in deine eigene Umarmung hinein, indem du die Schultern noch mal sinken lässt, ganz entspannt ein Lächeln auf den Lippen,

Entspannt die Arme in dieser Umarmung noch mal, ohne dass sie dich loslassen, sondern es ist einfach ein wohliges und leichtes Gefühl.

Du lächelst mit dir selbst, du bist ganz bei dir zentriert, du hältst dich selbst im Arm.

Du weißt, dass mit jeder Ausatmung durch die Nase noch ein bisschen etwas gehen darf, was du vielleicht jetzt gerade nicht an Spannung oder sonstigem brauchst. Und du sagst dir: "Ich bin sicher, Ich schaffe das, Ich habe alles, was es braucht, Ich bin sicher."

So kannst du entweder die Umarmung weiter halten für die letzten Atemzüge oder du lässt die Umarmung ganz sanft mit einem Streichen über den eigenen Körper wieder sich auflösen, sodass die Hände sich dahin legen, wo sie hinwollen und bleibst noch ein paar Atemzüge bei dieser Vorstellung, dieses Kreislauf in dir drin, ganz zentriert bei dir.

Und mit dem bewusst gewählten "Ich bin sicher, ich schaffe das und ich habe alles, was es braucht" bereite dich so langsam darauf vor, diesen ganz zentrierten und nach innen gerichteten Zustand wieder zu verlassen. Und wenn es dann für dich stimmig ist, dann kannst du dich wieder bewegen, dem Körper vielleicht ein bisschen mehr Bewegung verschaffen, schau, was er machen möchte und öffnest dann die Augen und kommst wieder ganz hier an.