

Einfache Wahrnehmungsübungen für draußen

Zenpower – Training & Coaching

Ralf Hiltmann · Kugelbergstr. 3 · D-36145 Hofbieber (bei Fulda)

Fon: +49 (0) 6657-918889 · E-mail: go@zenpower.de · Web
www.zenpower.de

COPYRIGHT © 2015 by Ralf Hiltmann. Alle Rechte vorbehalten. Jede Art des Abdrucks oder der Veröffentlichung sowie jegliche Verwendung über den privaten Gebrauch hinaus nur mit ausdrücklicher Genehmigung. Alle Angaben sind ohne Gewähr. Die Tipps sind als Anregungen gedacht und nach eigenem Ermessen und in eigenverantwortlicher Weise zu gebrauchen. Jegliche Haftung wird ausgeschlossen.



Ein Zenpower-Workshop

Einfache Wahrnehmungsübungen für draußen

Momentan (Frühjahr) ist eine Zeit, in der die Natur sich von ihrer schönsten und kraftvollsten Seite zeigt – Grund genug, möglichst viel Zeit dort zu verbringen.

Um Deine Spaziergänge u./o. Wanderungen ein wenig abwechslungsreicher zu gestalten und vielleicht auch die eine oder andere neue Erkenntnis zu gewinnen, möchte ich Dir ein paar sehr einfache Wahrnehmungsübungen vorstellen:

1) Zum Einstieg und Ankommen eine kleine Übung, um den Alltagsstress abzuschütteln:

Stehe aufrecht mit leicht gespreizten Beinen. Den ganzen Körper, insbesondere Arme und Beine, schütteln und Dich so von allen Belastungen, negativen Gedanken, Ärger und Sorgen befreien. Mit kräftiger, hörbarer Ausatmung unterstützen.

2) Auch die zweite Übung dient zum Ankommen:

Stelle Dich hin und spüre Deine Füße am Boden. Atme gleichmäßig ein und aus. Und dann schau Dich um. Betrachte alles mit einem weichen offenen Blick, lasse dabei Deine Gedanken zur Ruhe kommen und genieße die Stille in Dir, die sich zunehmend einstellt. Betrachte alles ganz unvoreingenommen, lasse Deinen Blick sich an nichts heften und sich von nichts abwenden. Einfach nur stehen und schauen und ganz da SEIN.

3) Die folgende Übung ist ebenfalls ganz einfach und bringt erstaunliche Dinge zum Vorschein: Gehe spazieren, richte Deine Aufmerksamkeit auf etwas, das Dein Interesse weckt und beschreibe es.

4) Wenn Du nun Lust hast, dann nimm Dir einen Augenblick Zeit und betrachte etwas – sieh es so, wie es ist. Nicht mehr, und auch nicht weniger. Das ist es schon.

Stelle Dir vor, wie Du die Dinge ganz sanft mit Deinen Augen streichelst; ganz sanft, ohne darauf zu starren, ohne etwas festhalten zu wollen.

Übe dies zunächst mit unbelebten Dingen, mit Steinen, Autos, etc. Wenn ein Impuls auftaucht, der Sache einen Namen geben zu wollen, bemerke dies und gehe dem nicht weiter nach. Lasse diesen Impuls ihn einfach weiterziehen. Übe das dann auch mit Pflanzen, und später auch mit Menschen und Tieren.

Mache das, so oft Du willst, zu jeder Zeit und an jedem Ort. Fange an, Dich wirklich lebendig zu fühlen – einfach dadurch, dass Du die Dinge so siehst, wie Sie sind.

5) Geh ein bißchen spazieren und lassen Deinen Blick ganz weich und offen werden. Behalte diesen offenen Blick bei und gehe damit spazieren. Lasse die ganze Welt in Dich hineinströmen und genieße :-)

6) Gehe spazieren, nimm die unterschiedlichen Formen wahr und zähle diese, bis Du innerlich mehr und mehr zur Ruhe kommst und Dir Deine Umgebung klarer/heller/leuchtender erscheint.

7) Und abschließend noch eine kleine Wahrnehmungsübung, die das Raumgefühl stärkt und der Enge Platz macht:

Beim Einatmen betrachte etwas weit Entferntes. Beim Ausatmen betrachte etwas in der Nähe.

Wiederhole dies mindestens zehnmal.

Hinweis:

Diese Übungen eignen sich besonders gut dazu, in der freien Natur ausgeführt zu werden, weil Du im Freien mit einem intensiveren Energiefeld in Kontakt kommst und dies das Lebensgefühl ungemein stärkt. Du kannst die Übungen aber auch an jedem Ort ausführen, nützlich ist es z. B. auch und gerade am Arbeitsplatz, um frische Kräfte zu tanken.