



UNTERRICHTS**IDEEN**.COM

Einleitung 3

Such dir einen Platz und mach es dir ganz bequem. So bequem, dass du für einige Zeit dort bleiben kannst. Spüre in deinen Körper, wie du dasitzt (oder liegst) und dann, wenn du wirklich ganz bequem dasitzt (oder liegst), weißt du, dass du dich ab jetzt ausruhen (entspannen) kannst und beim Ausatmen alles loslassen kannst, was du jetzt loslassen möchtest und nun kannst du deine Aufmerksamkeit ganz auf deine Ausatmung richten, ganz bewusst ausatmen. Und dann kannst du wahrnehmen, wie dein Atem ganz von allein wieder zurückkommt und dich mit frischer Luft anfüllt. Und während du deine Aufmerksamkeit weiterhin auf deinen Atem richtest, kannst du nun deine Augen schließen und weiter entspannen.