

Ruhig und entspannt in 2 Minuten

Die **6** kurzen Minischritte,
die Dich zur Ruhe
bringen



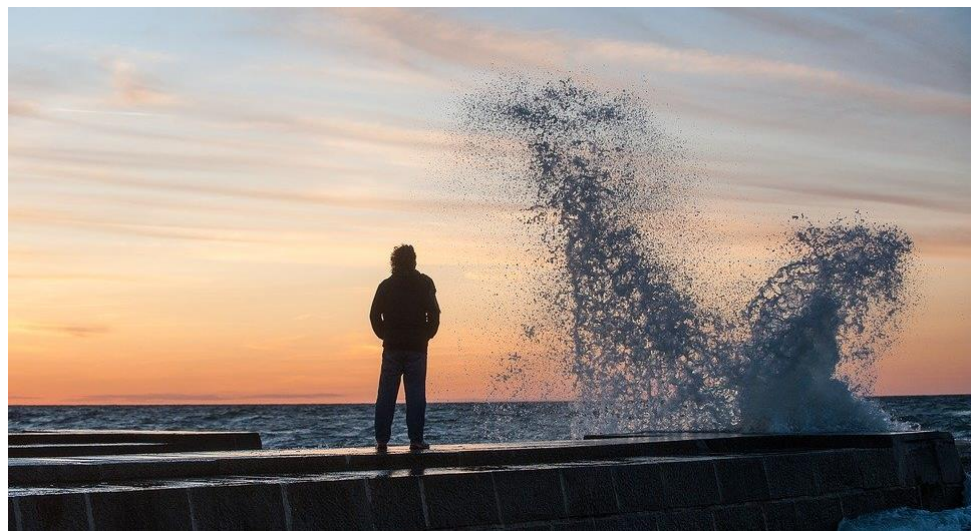
Übung:
Dein inneres Wasser beruhigen

Wie Du Dein inneres Wasser beruhigen kannst!

Wenn wir verärgert oder aufgewühlt sind, ist es manchmal schwierig, klar zu sehen.

Diese kurze Übung „**Dein inneres Wasser beruhigen**“ hilft dir dabei, dich zu beruhigen.

Vorher: Dein Inneres fühlt sich wohl an wie eine stürmische, aufgewühlte Wasseroberfläche. Diese Entspannungsübung besteht darin, dieses Wasser langsam zu beruhigen.



Suche Dir einen bequemen Platz, wo Du ungestört bist. Dein **Lieblingsplatz** in der Wohnung oder ein Platz in der **Natur**.

Natürlich kannst Du die Übung auch dort machen, wo du gerade bist. Zur Not sogar auf dem **WC** im Büro, wenn Du aufgeregt bist und dich beruhigen willst.

Die Schritte

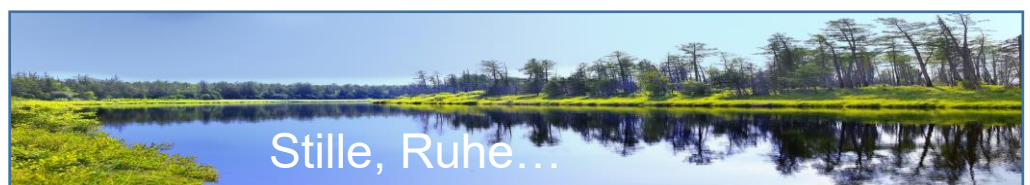
1. Nimm ein paar tiefe Atemzüge und nimm bewusst wahr, wie sich dein Brustkorb hebt und senkt.
2. Atme jetzt noch tiefer, bis in den Bauch.
3. Entspanne Deine Stirn, Deine Augenwinkel und Deine Mundwinkel.
4. Nimm noch einmal einen tiefen Atemzug.
5. Nun schaue Dir vor deinem inneren Auge das Wasser an, wie wild und aufgewühlt es ist.
6. Dann fängst Du an, das Wasser zu beruhigen.

Dabei kannst Du Dir z.B. vorstellen, dass die Sonne oder der Mond darauf scheint... oder ein Vogel ganz ruhig darüber schwebt...

oder dir vorstellen, wie ganz sanfte Musik das Wasser beruhigt...

oder in Gedanken ein Wort auf die Wasseroberfläche schreiben z.B. RUHE, STILLE.

Deiner Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Du beruhigst Dein inneres Wasser solange, bis es ganz ruhig ist und die Oberfläche spiegelglatt ist.



Bonustipps

Der glatte Wasserspiegel hat einen ganz besonderen Zauber. Mit der Zeit kannst Du in seiner Oberfläche Reflektionen erkennen und Klarheit gewinnen.

Halte Deine Erfahrungen auf einem Blatt Papier fest. Notiere Dir, wie Du Dich bei der Übung gefühlt hast. Welche Gefühle konntest Du wahrnehmen? Und wo im Körper?

Tipp 1	Schreib an isabelle@dobmann.ch und bestelle Dir für diese Übung meine dazugehörnde Audio-Datei: Dein inneres Wasser beruhigen
Tipp 2	Wenn Du mehr zum Thema «Reise nach innen oder Journey» erfahren möchtest, dann besuche meine Webseite. Sie wird laufend erweitert.

Ich wünsche Dir viel Spass beim Ausprobieren.

Herzliche Grüsse

i **isabelle Dobmann**

Der Coach, der weckt, was in Dir steckt.

www.lebensbausteine.ch (alte HP)
www.isabelle.dobmann.ch (Baustelle)