

## Achtsamkeitsübung gegen Panik

Lege Dich hin oder setze Dich auf einen Stuhl, möglichst bequem.

Schließe nun die Augen und verfolge den natürlichen Rhythmus Deines Atems. Suche Dir dabei einen Bereich des Körpers, wo Du Deinen Atem fühlst (z.B. die Innenseite der Nasenflügel, Bauchdecke, Brustkorb). Spüre wie die Luft in den Körper ein- und wieder ausströmt, sich die Bauchdecke senkt und hebt. Lass es einfach geschehen, ohne den Atem verlängern, verkürzen oder zu vertiefen.

Wenn Du merkst, dass Dein Verstand abwandert oder Du anderweitig abgelenkt wirst, kehre ganz sanft wieder zur Konzentration auf den Atem zurück. Dies ist der entscheidende Teil der Übung. Ärgere Sie sich nicht über Ihren Verstand oder bewerten Sie die Gedanken, die aufkommen. Versuchen Sie auch, sich nicht von den Gedanken verwickeln zu lassen, sondern kehren einfach immer wieder ganz ruhig auf Ihren Atem zurück. Hiermit stärken Sie Ihre Fähigkeit, sich von Ihren eigenen Gedanken zu distanzieren. Dies wird Ihnen in vielen stressvollen Situationen des Alltags helfen.

Nach etwa 10 Minuten (Sie können die Übung natürlich auch länger machen) öffnen Sie sanft die Augen, atmen tief durch und versuchen Sie die Erfahrung des reinen Beobachtens (ohne Bewertung und Verwicklung) mit in den Alltag aufzunehmen.