



Achtsamkeit auf Basis von MBSR

3.2 Atemraum

Die Übung Atemraum ist eine kurze Achtsamkeitsübung, die in verschiedenen Kontexten eingesetzt werden kann, um innezuhalten, sich auf den gegenwärtigen Moment zu besinnen und bewusst zu entscheiden, wie man weitermachen möchte. Sie kann helfen, Stress abzubauen, Emotionen zu regulieren und mit Herausforderungen gelassener umzugehen.

Ablauf der Übung:

Die Übung „Atemraum“ besteht aus drei Schritten:

- **Innehalten:**
Unterbrechen Sie Ihre Tätigkeit und nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um innezuhalten.
- **Wahrnehmen:**
Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Atmung und nehmen Sie wahr, wie die Luft ein- und ausströmt. Beobachten Sie auch Ihre Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen, ohne sie zu bewerten.
- **Erweitern:**
Erweitern Sie Ihre Aufmerksamkeit vom Atem auf den Körper als Ganzes und nehmen Sie wahr, wie Sie sich im gegenwärtigen Moment fühlen.