

## Liebevolle Pause: „Goldene 5 Minuten – nur für mich“

Sorge dafür, dass Du die nächsten 10 Minuten nicht gestört werden kannst.

Nimm Dir einen Zeitgeber mit. Es sollte Dich nicht erschrecken, wenn die 5 Minuten um sind, z.B. eine schöne Melodie aus dem Handy (oder notfalls der Küchenwecker mit dickem Kissen darauf).

Setze Dich auf einen Stuhl oder leg Dich hin, ganz so, wie es angenehmer für Dich ist.

Wenn Du Dich gemütlich eingerichtet hast: **Stelle jetzt den Wecker auf 5 Minuten.**



Beginne, indem Du zu Dir selbst sagst:

**„Ich schenke mir jetzt goldene 5 Minuten. Es gibt jetzt in diesen 5 Minuten nichts weiter zu tun! Es sind 5 Minuten nur für mich!“**

Nimm ein paar tiefe Atemzüge und beginne, Deine Aufmerksamkeit mehr und mehr auf Deinen Körper zu lenken. Vielleicht magst Du auch jetzt schon Deine Augen schließen oder auch erst später.

Spüre Deine Füße, wo sie den Boden oder die Unterlage berühren. Vielleicht magst Du auch erst mit den Zehen wackeln, um Verbindung aufzunehmen? Und wenn Du soweit bist, taste Dich langsam mit Deiner inneren Aufmerksamkeit durch Deinen ganzen Körper hinauf. Lass Deinen Atem dabei einfach fließen, so, wie er gerade fließen mag.

Besuche mit Deiner inneren Aufmerksamkeit liebevoll Deine Beine, den Po, den Bauch, den Brustkorb, die Arme, den Hals, die Schultern und Deinen Kopf.

Lass Deinen Atem dabei einfach fließen, so, wie er gerade fließen mag. Es gibt kein richtig oder falsch.

Nimm wieder einen tiefen Atemzug und erlaube, dass Dein ganzer Körper tiefer auf die Unterlage sinken darf. Und wie schön ist es, dass die Unterlage da ist und Dir Halt gibt. Ob ein Stuhl oder eine Matratze, sie ist da. Sie hält Dich. Und vielleicht kannst Du Dir jetzt erlauben, Dich noch tiefer sinken zu lassen. In den Halt.

Taste Dich immer weiter innerlich durch Deinen Körper. Bleibe in aufmerksamer Verbindung mit Deinem Körper.

Es werden Gedanken auftauchen, so, wie sie es immer tun. Lass alle Gedanken, die auftauchen, einfach weiterfließen. Erlaube einfach, dass sie da sind, und folge ihnen nicht weiter.

Lass sie auftauchen und weiterfließen, wie Blätter im fließenden Bach.  
Lass DICH jetzt einfach DA SEIN.  
Es gibt jetzt in diesem Moment nichts zu tun - außer, DA zu SEIN.

Und kannst Du Dir erlauben, Deine Aufmerksamkeit auch auf Deinen Atem auszudehnen?  
Beobachte Deinen Atem. Wie fühlt sich Dein Atem gerade an?  
Folge ihm. Atme mit ihm. Es gibt kein richtig oder falsch.  
Fühle ihn, wie er durch die Nase einströmt, bis tief in Deinen Bauch und durch die Nase wieder ausströmt.

Fühle Deinen Körper, während Du den Atem sanfter werden lässt und Deinem Atem weiterhin folgst. Durch die Nase ein, bis in Deinen Bauch, und wieder durch die Nase aus.  
Spüre Deinen Atem, seinen Rhythmus, Deinen Rhythmus, fließe mit Deinem Atem.

Atme und fühle Deinen Körper ... und atme.....



Wenn der Wecker erklingen ist, bleibe noch ein wenig mit geschlossenen Augen, wo Du bist.  
Wackle mit den Zehen, bewege die Finger und vielleicht magst Du Dich dann langsam auch ein wenig räkeln, dehnen oder strecken?  
Spüre liebevoll und aufmerksam nach, wie Du Dich fühlst.  
Und dann öffne Deine Augen, nimm Deine Umgebung wahr, vielleicht magst Du auch nach dem Aufstehen Deinen Körper noch eine bisschen schütteln und bewegen.

Und dann - mache weiter mit dem, was heute für Dich zu tun ist.



Was hältst Du von der Möglichkeit, Dir eine „Liebevoll Pause“ jeden Tag zu schenken?

Gib Dir einige Tage, vielleicht sogar Wochen Zeit, um herauszufinden, welchen Unterschied es für Dich macht. Wenn Du bemerkst, dass Dir eine „Liebevoll Pause“ gut tut, kannst Du sie natürlich jederzeit auch ausdehnen, auf "Goldene 10 Minuten/20 Minuten" - ganz, wie es Dir dient. Du bist ja der Schöpfer in Deinem Leben ☺.

PS: Bleib liebevoll und geduldig mit Dir selbst. Immer wieder neu.

Ich wünsche Dir viel Freude mit Deiner „Liebevollen Pause“!

Herzlich,  
Elke Ulrike

[www.elke-ulrike-weigel.de](http://www.elke-ulrike-weigel.de)