

Entspannung und Achtsamkeit

Manchmal ist dein Elefant so beschäftigt mit allem, was war oder sein könnte, dass er gar nicht merkt, wie es ihm gerade geht. Achtsamkeit hilft dir, ihn im Moment zu spüren – ohne etwas zu verändern oder zu bewerten. Wenn du achtsam bist, lernst du dich selbst besser kennen: Welche Situationen tun dir gut, welche kosten dich Energie?

1. Wo ist dein Elefant gerade?

Frage dich:

- Sind meine Gedanken in der Vergangenheit, der Zukunft oder im Hier und Jetzt?
- Welche Gefühle sind gerade da – Freude, Unruhe, Müdigkeit?
- Wie fühlt sich mein Körper an? Leicht, schwer, entspannt, angespannt?

Übung: Schliesse kurz die Augen und nimm einfach wahr, was in dir los ist.

2. Spüre deinen Körper

Dein Elefant sendet dir ständig Signale – du musst nur zuhören.

- Wo im Körper zeigt sich mein Gefühl? Ein Druck im Bauch, ein Kribbeln, eine Wärme?
- Gibt es eine Körperstelle, die angespannt ist? Oder eine, die sich ganz leicht anfühlt?
- Welche inneren Bilder oder Gedanken tauchen auf, wenn ich mich auf diese Körperstellen konzentriere?

Übung: Leg oder setz dich bequem hin und scanne einmal deinen Körper von Kopf bis Fuss und spüre, was sich wo bemerkbar macht. Vertrau auf deinen Körper, er spürt, ob er sich bewegen möchte, um z.B. Anspannung zu lösen.

3. Dein Atem als Anker

Der Atem zeigt dir, wie dein Elefant sich fühlt.

- Ist er ruhig oder hektisch?
- Was passiert, wenn ich nur meinen Atem beobachte, ohne einzugreifen?

Übung: Konzentriere dich für ein paar Atemzüge nur darauf, wie die Luft ein- und ausströmt.

Achtsamkeit bedeutet nicht, etwas zu ändern – sondern erst einmal zu bemerken, was gerade ist. Das gibt dir die Möglichkeit, bewusster zu erkennen, was du brauchst: eine Pause, eine Veränderung oder einfach nur einen Moment für dich. Denn je besser du deinen Elefanten kennst, desto besser kannst du mit ihm umgehen und bewusste Entscheidungen treffen.

