

# NEWS bei Be for Balance - #1

1- 2mal im Monat findest du hier Anregungen für deine täglichen Achtsamkeits-Übungen zuhause, nützliche Hinweise zur Steigerung deiner kognitiven Leistungen im Alltag, verschiedene Körper- und Meditationsübungen oder andere Tipps für deine persönliche „Balance“:

Los geht's hier mit Newsletter No. 1:

Wenn du häufiger das Gefühl hast, dein Kopf fühlt sich wie ein Affenhaus an und deine Gedanken springen wie verrückt kreuz und quer, dann probiere doch einmal folgende Möglichkeiten für dich aus:

1. Setz dich aufrecht auf einen Stuhl oder Hocker, deine Füße sind fest am Boden. Lege eine Hand auf deinen Unter- und die andere Hand auf deinen Oberbauch. Nimm nun einen Atemzug und atme tief bis in deinen Unterbauch hinein. Spüre, wie sich dabei dein Ober- und dein Unterbauch nach vorne wölben. Danach atme langsam wieder aus. Nimm wahr, wie dein Bauch mit der Ausatmung wieder zurücksinkt.
2. Du kannst auch mitzählen. Manchmal hilft dies, sich leichter zu fokussieren. Dazu gibt es ganz praktisch die 4711-Regel: auf 4 Takte atmest du ein, auf 7 Takte atmest du langsam aus. Das Ganze wiederholst du 11mal. Du wirst merken, wie du von Mal zu Mal immer ruhiger wirst und auch dein Gedankenkarussell langsam zum Stoppen kommt.
3. Sollten deine Gedanken dennoch abschweifen und sich mit anderen Dingen beschäftigen wollen, so nimm dies wahr. Das ist ganz normal besonders zu Beginn. Geleite sie ganz achtsam zu deiner Atemübung zurück. Konzentriere ich nur auf das Hier und Jetzt, das „Ein und Aus“ deines Atems.

Viel Spaß dabei!