

# FLOW SAILING

BESSER SEGELN DURCH MENTALES TRAINING

---

## Trainingsübungen 11 / Achtsamkeit lernen

### Flow Sailing Mentaltraining - Florian Santner

#### **Check-In: eine kleine Achtsamkeitseinführung**

Setze dich aufrecht aber bequem hin (wenn du das ein paar Mal gemacht hast, kannst du es auch im Stehen oder Liegen machen), entspanne ein wenig und schließe die Augen. Spüre den Stuhl dort, wo du auf ihm sitzt, und die Füße, wo sie auf dem Boden stehen. Wenn du möchtest, kannst du jederzeit deine Haltung ändern – aber du kannst auch alles so lassen, wie es ist. Atme nun bewusst.

Beobachte deinen Atem, wie er an die Nasenspitze kommt, durch die Luftröhre strömt und die Lungen füllt. Dabei hebt sich vermutlich dein Brustkorb und der Bauch. Dann beobachte ihn, wie er wieder hinaus strömt. Bleibe ein paar Atemzüge bei dieser Beobachtung.

Nun mache einen Kurz-Check durch deinen Körper: Zwickt etwas? Hast du irgendwo Schmerzen? Bist du verkrampft? Ist dir kalt? Oder an manchen Stellen warm? Kalt? Nimm diese Empfindungen nur wahr. Du musst nichts ändern. Nur beobachten. Lasse dir dafür ein wenig Zeit.

Dann wende dich deinen Gefühlen zu: Was geht gerade ab? Bist du ungeduldig? Oder entspannt? Gibt es eine Angst oder eine Wut, die dich gerade „zwickt“? Wo genau? Und wie fühlt sich das an? Versuche, nicht über die Gründe nachzudenken und versuche schon gar nicht, das Gefühl beiseitezuschieben. Fühle es einfach nur. Beobachte, was es mit dir macht und was du mit ihm machst, während du es beobachtest. Nimm dir auch dafür ein wenig Zeit. Vielleicht so lange, bis es dir langweilig wird.

Dann nimm dich kurz als gesamten Körper wahr, fokussiere auf deinen Atem und schließlich wieder auf Stellen, an denen deine Füße und die Sitzhocker den Boden und den Stuhl berühren. Öffne langsam die Augen und atme noch ein oder zweimal tief ein und aus. Fertig.

*Im Ernst: Mehr brauchst du zunächst nicht zu tun. Wenn du diese Übung eine Weile – so täglich wie möglich – in deinen Tag einbaust, wird sich deine Achtsamkeit entwickeln. Wenn dann du Lust auf mehr oder kompliziertere Achtsamkeitstrainings hast, melde dich gerne bei mir!*