



5 MINUTEN FÜR MICH – MEIN IMPULS FÜR DIE KOMMENDEN 2 WOCHEN (1)

Denk mal kurz an die vor dir liegenden 2 Wochen. In den nächsten 5 Minuten bist du eingeladen, ihnen ein Thema zu geben und sie dadurch aus dem Fluss der Tage herauszuheben.

Atemübung am Anfang:

Bevor du mit dem Impuls beginnst, komme bewusst zur Ruhe. Dazu atme 5x tief ein und aus, zähle immer beim Einatmen in deinem Tempo bis 4 und beim Ausatmen in deinem Tempo bis 6. Warum? Weil unser Körper zur Ruhe kommt, wenn wir tief atmen und vor allem länger ausatmen als einatmen.

Versuche es bitte, und nimm diese Übung auch in die kommenden Tage hinein.

DEINE KOMMENDEN 2 WOCHEN: WIR WIDMEN SIE DER STILLE.

Ganz bewusst und gegen den Trend beginnen wir die Adventszeit mit einem Blick auf die Stille. Wenn du deine innere Stille immer wieder für kurze Momente findest, kannst du eigene Grenzen besser setzen klarer denken und selbstbestimmter handeln.

1. Wahrnehmung

Stell dir vor, du würdest einen Moment ganz still sitzen. Keine Bewegung, keine Außengeräusche. Nur Stille. Ist das erholsam oder schafft es Unruhe? Ist Stille für dich Stillstand, vertane Zeit, entsteht dabei zu viel inneres Lärmen? Oder ist sie Erholung und schafft Raum für deine Seele? Nimm deine positiven und negativen Gedanken zum Thema Stille wahr. Bewerte nicht, nimm aber wahr, was Stille für dich bedeutet.

2. Übung

Vorausgesetzt, die Stille hat auch positive Aspekte für dich, dann wollen wir diese nun wachsen lassen.

Gib der Stille ein inneres Bild. Schließe nach dem Lesen dieses Absatzes kurz die Augen. Sieh dann das Wort S-T-I-L-L-E vor dir. Wie sieht es aus? Wie groß sind die Buchstaben? Welche Farbe haben sie? Welche Art von Schrift siehst du? Und nun forme selbst: Wie könnten die Buchstaben verändert werden, um noch mehr die für dich positiven Aspekte der Stille auszudrücken? Verändere das Wort so, dass es optimal den Wert der Stille zeigt. Schaffe Farben, Formen für die Buchstaben, erschaffe einen Hintergrund, Deko, Bewegung, alles was du willst. Diese 6 Buchstaben sollen so aussehen, dass sie die Stille wunderbar ausdrücken. Schließe nun kurz die Augen und beginne mit dieser Übung.

3. Der Impuls

Und dann nimm dieses Schriftbild der Stille in die nächsten 14 Tage. Schließe mehrmals am Tag kurz die Augen und sieh deine Version des Wortes S-T-I-L-L-E vor dir. Du darfst es auch gern noch weiter verändern. Genieße, dass mit dem Ansehen und Gestalten des Wortes der Inhalt in dir Raum findet. Du lässt die Stille in dir wachsen. Ganz leise, ganz einfach, ganz sanft, ohne Kosten und ohne Nebenwirkungen.

Dein Satz, den du in den nächsten 14 Tagen unterstützend dabei denken kannst:

ICH SCHAU MEINE STILLE AN.