

# ACHTSAMKEITSÜBUNG

## Seelenleuchten

Übungsart: Partnerübung

Ziel: Erkennen und Wertschätzen deines innersten Wesenskern, Schulung einer wertfreien Beobachtung und Kommunikation, Stärkung der Mitte und Zentrierung, Selbstreflexion und evtl. Erkennen neuer Seiten, achtsamer und wertschätzender menschlicher Austausch

Dauer: je Partner ca. 15 Minuten (Gesamt ca. 30 Minuten)

Ausgangsposition: sitzend gegenüber auf Augenhöhe, Abstand ca. 40 cm – 1 m (am Boden, auf Stühlen oder Meditationskissen; wichtig ist die Augenhöhe!)

### Beschreibung der Ausführung:

Die Partner sitzen sich circa 40 cm bis 1 m in Augenhöhe gegenüber. Vor Beginn der Übung wird festgelegt, wer als erstes die Augen schließt und in sich geht und wer die Augen geöffnet hält und beobachtet.

Der-/Diejenige, die die Augen schließt, beginnt damit bewusst und tief zu Atmen und sich auf das zu Besinnen, was ihm/ihr von Herzen Freude bereitet, oder ihn/sie von Herzen erfüllt. Es können Gedanken an liebe Menschen, ein Haustier, Erinnerungen an ein berührendes Erlebnis oder einfach Dankbarkeit sein. Du kannst dir auch einfach selbst die Frage stellen: Was erfüllt mich zu tiefst und entspricht meinem Innersten Wesenskern?

Und diese Frage einfach wirken lassen und darüber meditieren.

Der Gegenüber beobachtet wertfrei und nimmt einfach wahr, welche Ausstrahlung bei ihm/ihr ankommt.

Das Ganze für ca. 10 Minuten.

Nach den 10 Minuten werden die Augen wieder langsam geöffnet. Der Beobachter/die Beobachterin beschreibt wertfrei, was er/sie wahrgenommen hat.

Danach wird gewechselt.



# ACHTSAMKEITSÜBUNG