

ACHTSAMKEITSÜBUNG

Päckchenpacken

Worum geht's?

Die Übung des Päckchenpackens ist dafür gedacht, dich innerlich von deinen Problemen, Sorgen, Ängsten und Themen zu distanzieren. Und Klarheit und Freiraum für neue Lösungen und Ansichten zu erhalten bzw. Energie zu tanken um die nächsten Schritte in deinem Vorhaben gehen zu können.

Das ist in etwa so, wie wenn du anstatt im reißenden Fluss zu schwimmen, am Ufer stehst und achtsam beobachtest.

Wenn du es schaffst eine angemessene Distanz zwischen deinem Kopfkino bzw. deinen Gefühlen und Problemen herzustellen, erlebst du möglicherweise ein Aufatmen oder eine körperliche Erleichterung.

Es geht hier absolut nicht darum etwas zu verdrängen, sondern darum einen Raum zu schaffen, in dem sich deine Beziehung zu einem Problem positiv entwickeln kann.

Verschiedene ungelöste Themen können wie ein Wollknäuel unser inneres kreuz und quer umspinnen und ein Unwohlsein in uns auslösen. Es braucht eine Zeit des Ordnen und Sortierens, damit man die einzelnen Fäden wieder sehen kann und Klarheit und innere Präsenz erreicht.

Wie funktioniert es?

Du nimmst dir für die Übung ca. 20 Minuten Zeit in denen du völlig ungestört bist. Du folgst der Audiodatei und legst dir vorab auch einen Zettel und Stift parat, falls du nach der Übung wichtige Erkenntnisse niederschreiben magst.

Achte darauf, dass du gut mit deinem Körper verbunden bist, das schaffst du am besten durch tiefen, bewussten Atem in deinen Bauchraum. Die Antworten die wirklich aus DEINEM inneren kommen fühlen sich anders an, als jene schnell, aufkommenden aus deinem Verstand. Die Antworten die sozusagen dein Bauchhirn dir sendet, kommen meist langsamer und subtiler, mit einer gewissen Tiefe und Klarheit. Lass dir also ruhig Zeit und atme immer wieder hinunter in dein Becken/deinen Bauchraum.

Nach Beenden der Übung kannst du dir, wie gesagt gerne Notizen machen und diese bei Bedarf auch in eine Schachtel packen und an einen Ort deiner Wahl stellen. Wenn das Thema für dich erledigt ist, kannst du die Zettel auch verbrennen oder, bei einer kleineren Schachtel, auch vergraben. Sei auch hier kreativ und mache was sich für dich stimmig anfühlt.



©Astrid Widlroither | Achtsamkeit & Bewusstes Sein.

Quelle: EBwein, Jan Thorsten. Achtsamkeitstraining (GU Multimedia Körper, Geist & Seele) (German Edition) . Gräfe und Unzer Verlag. Kindle-Version.

ACHTSAMKEITSÜBUNG

Wann kann dir die Übung dienen?

- wenn du dich überlastet fühlst aufgrund einer Vielzahl beruflicher, familiärer, sozialer... Verpflichtungen
- bei gesundheitlichen Sorgen dich selbst oder jemand anderen betreffend
- als Vorbereitung für eine Meditation oder einen Bodyscan, um deinen Kopf schon von überschüssigen Gedanken zu befreien
- wenn im Alltag wenig Zeit ist, sich seinen Gefühlen und Emotionen zu widmen bzw. diese frei zu entfalten
- als Vorbereitung, wenn eine große komplexe Herausforderung bevorsteht

Viel Erfolg und viele tiefe Erkenntnisse wünsche ich dir durch diese Übung!

©Astrid Widloither | Achtsamkeit & Bewusstes Sein.

Quelle: EBwein, Jan Thorsten. Achtsamkeitstraining (GU Multimedia Körper, Geist & Seele) (German Edition) . Gräfe und Unzer Verlag. Kindle-Version.