

Mehr
Verbindung
im Alltag
♥

Vier Übungen für Körperwahrnehmung im Alltag

Ein Übungsblatt für mehr Selbstkontakt im Alltag

Wähle zunächst nur eine Übung und probiere sie einige Tage aus. Wenige Minuten genügen.

In dir
ist bereits
alles, was
du brauchst.
♥



1. Der 90-Sekunden-Körpercheck

Halte 3 Mal am Tag kurz inne: vor einer Nachricht, nach einem Gespräch oder vor der nächsten Aufgabe. Stelle beide Füße auf den Boden und lass deinen Blick im Raum ankommen.

- Was nehme ich in meinem Körper wahr?
- Benenne nur, was da ist: z. B. Wärme, Druck, flacher Atem, Unruhe, Weite oder wenig.
- Lege wenn stimmig eine Hand auf Brust oder Bauch.

Frage: Brauche ich gerade eher Tempo, eine Pause, Kontakt oder Abstand?



2. Grenzen über Vor- und Zurückbewegung spüren

Stelle dich mit etwas Abstand vor eine Wand. Gehe sehr langsam einen kleinen Schritt darauf zu und beobachte deinen Körper. Gehe danach bewusst wieder einen Schritt zurück.

- Was geschieht in Atem, Schultern, Bauch und Beinen?
- Wo fühlt sich Nähe angenehm, neutral oder eher eng an?
- Was verändert sich, wenn du wieder Abstand nimmst?

Frage: Wo entsteht mehr Raum, Erleichterung oder Ruhe?

Meine
Grenzen sind
ein Ja zu mir.
♥



3. Das innere Ja und Nein im Körper unterscheiden

Nimm eine kleine Alltagsentscheidung. Sage zuerst leise: «Ja, das mache ich.» Bleibe für zwei Atemzüge dabei. Sage danach: «Nein, das mache ich nicht.»

- Wird dein Atem freier oder enger?
- Gibt es Aufrichten, Absinken, Kribbeln, Widerstand oder Schuld?
- Ein stimmiges Nein kann sich anfangs ungewohnt anfühlen.

Frage: Was ist echter Wunsch, was Pflichtgefühl oder Schutzreflex?



4. Pendeln zwischen Anspannung und Ressource

Wähle eine leichte bis mittlere Anspannung, zum Beispiel ein unangenehmes Gespräch von heute. Spüre nur kurz hin. Richte deine Aufmerksamkeit danach auf etwas, das Halt gibt.

- mögliche Ressource: Wärme einer Tasse
- deine Füße im Schuh oder der Boden
- eine Lehne im Rücken, ein vertrautes Geräusch oder ein ruhiges Bild
- wechsele ein paar Mal langsam hin und her

Frage: Wo gibt es neben der Anspannung auch Halt?

Ressourcen
sind immer da –
auch im Kleinen.
♥

Meine Beobachtungen

Heute bemerke ich in meinem Körper ...

Was mir gerade gut tut ...

♥ Ein achtsamer
Schritt genügt.

Wichtig: Sicherheit geht vor Tiefe. Wenn dich eine Übung deutlich überfordert, brich sie ab,
orientiere dich im Raum und hole dir bei Bedarf Unterstützung.

Du bist genug. ♥

Coaching Atelier Chiandusso · Bern · chiandusso.com