

Morbus Waldenström

Achtsamkeitsübung

Mithilfe von regelmäßigen Achtsamkeitsübungen können Sie Stress im Alltag reduzieren und Ihrem Körper Gutes tun.



Sinneswahrnehmung

- Nehmen Sie eine angenehme Position ein. Sie können sitzen, stehen oder liegen.
- Nun schließen Sie die Augen. Fangen Sie an in Ihren Körper hineinzufühlen.
- Versuchen Sie nicht zu werten, nehmen Sie Ihren Körper einfach nur wahr.
- Wo liegen die Hände und Arme auf?

Wenn Sie liegen:

- Was spüren Sie unter sich?
- Liegen Sie auf einem kühlen Boden, auf einem flauschigen Teppich, im weichen Bett?
- Liegen Sie gerade? Oder auf einer unebenen Oberfläche?

Nehmen Sie die Umgebung um sich herum wahr:

- Hören Sie ein bestimmtes Geräusch?
- Ist es warm, kalt, angenehm?
- Spüren Sie einen Luftzug?
- Wie riecht es um Sie herum?
- Nehmen Sie irgendwelche anderen Dinge wahr?

Sie können auch Ihre Gedanken beobachten:

Was denke ich gerade? Versuchen Sie auch hier nicht zu werten.

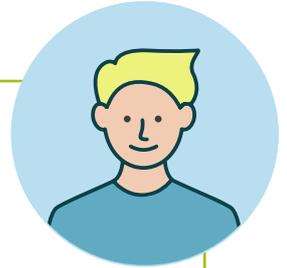
Lassen Sie die Gedanken kommen und gehen, ohne Sie aufhalten oder wegscheuchen zu wollen.

Versuchen Sie sich nicht durch die Gedanken aus der Ruhe bringen zu lassen.

Falls doch, dann nehmen Sie diese innere Unruhe an.

Spüren Sie hinein:

- Wie fühlt sich diese innere Unruhe an?
- Wo fängt sie an, wo hört sie auf?
- Hat das Gefühl eine Farbe? Einen Geruch? Eine Gestalt?



Bekanntes neu wahrnehmen

Eine andere Übung können Sie mit offenen Augen durchführen:

- Nehmen Sie wieder eine angenehme und stabile Position ein.
- Nun fangen Sie an Ihre Umgebung wahrzunehmen.
- Achten Sie auf die kleinen Details, die Ihnen vielleicht sonst gar nicht aufgefallen wären.
- Was sehen Sie?
- Was hören und riechen Sie?
- Welche Eindrücke bekommen Sie von der Situation?



Notizen:
