



Resilienz - die Krise als Chance nutzen!

Cordula Rüschoff

Übungsanleitung zum Newsletter-Bericht facile 20-04:

Die Audio zur Meditation findest du passwortgeschützt auf meiner Website unter <https://facile-training-coaching.de/aktuelles> .

Meditative Übung: Akzeptanz und Vertrauen stärken

Das Anspruchsvollste, das wir in dieser Zeit entwickeln dürfen, ist eine Haltung von Akzeptanz und Vertrauen. Wenn ich beginne, zu akzeptieren, dass die Situation gerade so ist, wie sie ist und dass ich an dem Außen nichts oder nur wenig ändern kann, habe ich etwas sehr wichtiges gewonnen. Nämlich die Freiheit der eigenen Entscheidung (ich akzeptiere, dass es etwas gibt, was ich nicht ändern kann. Ich kämpfe nicht mehr gegen etwas an, auf was ich keinen Einfluss habe, sondern spare diese Kraft und Energie für neue Wege und Lösungen, die ich vielleicht noch nicht kenne.

Erst dann kann sich in mir das Vertrauen und eine neue Perspektive, einer neuer Raum öffnen, der Licht hineinlässt und mir neue Wege aufzeigt, wie ich gut für mich sorgen kann und vielleicht auch die Situation für mich verändern kann.

Wenn du magst, gönne nun hierzu diese kleine Meditation, ein Innehalten und Fokussieren auf deine Ressourcen Akzeptanz und Vertrauen.

Setze dich dazu an einen gemütlichen Platz, an dem du eine Weile ganz ungestört bist. Stelle deine Füße auf dem Boden auf, schließe die Augen und verbinde deine Wahrnehmung mit dem Boden. Nimm ein paar bewusste tiefe Atemzüge.

Konzentriere deine Aufmerksamkeit mehr und mehr auf den Kontakt deiner Füße zum Boden. Spüre die Erdung, die du hast, die Stabilität deiner Füße auf der Erde.

Spüre nacheinander hinein in jeden Fuß und in jede einzelne Zehe. Fühle die Temperatur deiner Füße. Fühle die Muskeln, die Auflagefläche, die stabile Berührung deiner Füße mit der Erde.

Richte dann wieder dein Bewusstsein auf die Atmung. Stelle dir für mehrere Atemzüge vor, wie du mit jedem Atemzug mehr und mehr Erdung hast. Stelle dir vor, wie mit jedem Einatmen frische klare Energie in deine Lungen strömt und dich mit Ruhe und Vertrauen ausfüllt. Bei jedem Ausatmen spüre, wie du alles, was dich belastet und beunruhigt loslässt. Mit jedem Einatmen nimmst du frische reine Energie auf. Mit jedem Ausatmen lässt du schwere dunkle beunruhigende Gedanken und Energien frei.

Verbleibe eine Weile bei dieser Vorstellung. Wenn du eine deutliche Erleichterung spürst, nimm noch mal deine geerdeten Füße in Verbindung mit deiner Atmung wahr. Nimm dann 3 bewusste tiefe Atemzüge und komme mit deiner vollen Aufmerksamkeit zurück in den Raum.