



Übung - Zentrierungsübung

Thema

Ankommen im Therapieraum
Hier und Jetzt wahrnehmen
Selbstwahrnehmung
Werteorientierung

Dauer

8 Minuten

Übung und Anleitung

Die Übung eignet sich gut dazu, sie gleich am Anfang einer Therapiestunde vorzulesen.

Materialien

Anleitung, Hausaufgabenblatt

Lerneffekte und Gesprächsthemen

Nach der Übung kann kurz über die erlebte Selbstwahrnehmung oder über die Gedanken zu: was möchtest du hier erreichen gesprochen werden.

Wichtige Hinweise

Bitte unbedingt beachten! Es sollte immer ein OK für die Durchführung einer solchen Übung eingeholt werden.



Zentrierungsübung

Ich lade Dich jetzt ein, Dich aufrecht hinzusetzen, die Schultern hängen zu lassen, Deine Füße leicht in den Boden zu drücken (5 Sek.) und den Boden unter Deinen Füßen zu spüren..... (5 Sek.). Du kannst Deine Augen auf einen bestimmten Punkt richten oder sie schließen, ganz wie Du möchtest. Spüre einmal wo Dein Körper den Sessel und den Boden berührt.... (5 Sek.). Nimm Deinen Atem wahr.... (5 Sek.) Nimm wahr was Du hören kannst, hier im Raum oder draußen.... (5 Sek.). Nimm wahr was Du sehen kannst... (5 Sek.). Nimm wahr was Du auf der Haut spüren kannst... (5 Sek.). Halte nun kurz inne und erinnere Dich daran, warum Du heute hier bist. Was möchtest Du hier erreichen? (5 Sek). Konzentriere Dich jetzt ein paar Atemzüge lang darauf, die ganze Luft aus der Lunge entweichen zu lassen, bis sie ganz leer ist. Und nun lasse - ganz von alleine- wieder Luft einströmen... (5 Sek). Nimm den Atem, Dein Ein- und Ausatmen wirklich wahr. Beobachte ihn als wenn Du ein wissbegieriger Wissenschaftler wärest, der das Atmen zum ersten Mal erlebt... (10 Sek.). Nimm wahr wie sich die Lunge ganz von selbst wieder füllt, sobald die ganze Luft ausgeströmt ist... (5 Sek.). Du kannst tief einatmen wenn Du das möchtest, aber du brauchst es nicht, das Einatmen geschieht ganz von selbst (10 Sek.). Nimm noch einmal wahr, dass Dein Körper Kontakt hat zum Boden und zum Sessel... (5 Sek.) und komme langsam mit allen Deinen Sinnen in den Raum zurück indem Du wahrnimmst was Du hier sehen hören und spüren kannst.

