

# EIN KLEINER MOMENT NUR FÜR DICH

Diese Atemmeditation soll dich dabei unterstützen, wieder bewusster bei dir selbst anzukommen.

Sie lädt dich ein, für einen Moment aus Gedanken, To-do-Listen und äußeren Anforderungen auszusteigen und deine Aufmerksamkeit zurück zu deinem Atem zu lenken – dorthin, wo du jederzeit neu beginnen kannst.

Dein Atem kann ein wertvoller Anker sein, um wieder bei dir und im Moment anzukommen.

Je regelmäßiger du dir solche bewussten Momente schenkst, desto vertrauter kann dir dieser Weg zurück zu dir selbst werden.

## **Damit du deine Atemmeditation möglichst ungestört genießen kannst:**

1. Sorge für eine ruhige, angenehme Umgebung.
2. Schalte mögliche Ablenkungen aus (Handy lautlos oder Flugmodus).
3. Mache es dir bequem – im Sitzen oder Liegen.
4. Trage bequeme Kleidung und achte darauf, frei atmen zu können.
5. Falls du schnell frierst, halte eine Decke bereit.
6. Informiere andere, dass du für die nächsten Minuten ungestört sein möchtest.
7. Versuche, während der Meditation nichts leisten zu müssen. Du darfst einfach nur sein.
8. Solltest du gedanklich abschweifen, ist auch das ganz normal. Lenke deine Aufmerksamkeit einfach freundlich zurück zu deinem Atem.
9. Nimm dir nach der Meditation noch einen kurzen Moment Zeit, bevor du direkt weitermachst.
10. Du kannst diese Atemmeditation jederzeit wiederholen – besonders dann, wenn du bemerkst, dass das Außen gerade sehr laut wird.

Sei dabei nicht perfekt. Sei einfach nur da.  
Viel Freude mit deinem bewussten Moment.