

Heidis Coaching Brief Nr. 368 – Einatmen und Ausatmen

\*\*\*\*\*

Liebe Freunde

Manchmal ist es schwierig, sich in eine positive Grundstimmung zu versetzen. Obwohl viele von uns bereits wissen, dass positive Gedanken so wichtig sind wie die Luft zum Atmen, gelingt es trotzdem nicht so zu denken. Manch einer hat Sorgen in der Familie, manch einer Probleme bei der Arbeit. Manch einer hat Schmerzen, ein anderer hat niemand zum Sprechen. Die Dunkelheit und die Kälte momentan helfen auch nicht so weiter. Man dreht sich im Bett herum und die Gedanken drehen sich unaufhörlich. Man will zwar positiv denken, im Sinne von es ist doch alles nicht so schlimm, aber man kommt gar nicht soweit.

Also brauchen wir eine Art Brücke vom negativen Gedanken hin zum positiven Gedanken. Dafür eignet sich eine ganz einfache Meditationstechnik. Man hat herausgefunden, dass wenn man nichts denkt, man bereits eine gute Grundstimmung erzeugt. Wenn man ruhig wird, sich auf den Atem konzentriert, auf das Ein- und Ausatmen, dann lösen sich langsam die Gedanken auf. Sie verschwinden. Man fühlt sich gut und dann ist der nächste Schritt zum positiven Gedanken hin viel einfacher.

Probieren Sie es einmal aus, jeder kann es machen. Reservieren Sie 5 bis 10 Minuten pro Tag für sich. Das ist wirklich nicht viel. Stellen Sie den Timer.

Es spielt keine Rolle, wo Sie sitzen, auf einem bequemen Stuhl oder auf dem Boden. Achten Sie einfach darauf, dass Sie nicht unterbrochen werden. Schliessen Sie die Augen, entspannen Sie sich, atmen Sie ruhig ein und aus. Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Die Luft strömt durch Ihre Lungen und dann verlässt sie wieder Ihren Körper. Sobald Sie merken, dass Sie wieder anfangen zu denken, dann konzentrieren Sie sich wieder auf das Einatmen und auf das Ausatmen. Sie können sogar zu sich selber immer wieder sagen, ich atme ein und ich atme aus. Ich atme ein und ich atme aus. Sie können auch Ihre Atemzüge zählen, ein und aus und ein und aus. 5 Minuten lang.

Ich habe es selber ausprobiert und bin fasziniert, wie einfach es ist, durch Einatmen und Ausatmen den negativen Gedanken den Raum weg zu nehmen. Und dann wird alles einfacher, leichter, luftiger und heller. Und darum geht es doch im Leben!

Liebe Grüsse  
Heidi Röthlisberger