

Das Gleiche mühelos

Die folgende Spielerei ist ein neuer Abschnitt des Kapitels „Mini-Bewegungen“ (im Rahmen von Coaching).

Auswahl

- Schwierigkeit: einfach
- Zeit: unbegrenzt
- Ort: Wo immer sie gerade etwas tun
- Wirkung: Entspannen lernen beim Tätig sein

Vorbereitung

Wollen Sie etwas erledigen? Geschirr abspülen, den Dachboden aufräumen, Rechnungen sortieren, den Girsch aus dem Garten rupfen, eine Treppe, steigen, einen Zaun anstreichen, kochen, Joggen, den Rasenmäher reparieren, einen Text in den PC tippen ... ?

Prinzip

Tun sie es, genauso wie immer. ... Nur langsamer.



Innehalten vor der alten Oper von Paris. Bild: Zwischenzeiten (svdf.de/archives/607)

Vorschlag:

Halten Sie vor ihrer Tätigkeit etwas inne:

- Was fühle ich? *Ärger? Wut? Freude? Trauer? Neugier? Angst? ...?*
- Wie spiegelt sich das Gefühl in Körperhaltung und Gesichtsausdruck?
- Was spüre ich? *Spannung? Druck, Zug, Wärme, Kälte, Schmerz? ... ?*
- Fließt mein Atem frei? *Oder ist er eingeengt?*
- Welche Kräfte wirken gerade auf mich ein? *Schwerkraft? Luftdruck? Fliehkraft?*
- Welcher Raum umgibt mich? *Vorn? Seitlich? Hinten?*
- Was geschieht gerade jetzt? *Wie bin ich damit verbunden?*

Und dann tun Sie, das was Sie tun wollen ... langsam.

Fragen:

Welchen Sinn machte es, sich zu fragen, wenn die Antwort nur aus mir selbst kommen kann?

- Sobald Sie Gefühle wahrnehmen, beruhigt sich das wortreiche Denken.
- Wenn Sie Ihren Körperausdruck wahrnehmen, verändern Sie ihn kaum merklich. Das Gefühl wandelt sich.
- Sobald Sie etwas spüren, indem Sie nach innen lauschen, ohne zu bewerten, melden die inneren Sinneswahrnehmungen die Bedürfnisse des Körpers.
- Sobald Sie etwas tiefer einatmen und dann langsamer ausatmen, beruhigt sich der Drang gegen etwas vorzugehen oder ein Problem sofort zeitnah zu beseitigen.
- Wenn Sie Kräfte wahrnehmen, die jetzt gerade auf Sie einwirken, können Sie sie nutzen, oder sich ihnen ohne Widerstand anpassen.
- Wenn es Ihnen gelingt den gesamten Raum wahrnehmen, der sie umgibt, verschwindet der ziel-fixierte Tunnelblick.
- Egal was sie tun, Sie können es entweder geschickt (schnell, zielorientiert und effektiv) erledigen, oder aber gewandt: fließend, elegant, prozessorientiert.

Buch

- [Sten Nadolny: Die Entdeckung der Langsamkeit. 1983. Neuauflage. Piper 2004](#)