Sanduhrkarten

Drei Minuten, drei Schritte, feste Momente

Anleitung, Fragen für den nächsten Termin und Karten zum Drei-Minuten-Atemraum



So setzt du das Material ein

Leite den Atemraum im Kurs einmal an. Danach legen die Teilnehmenden ihre festen Momente fest und notieren sie auf der Anker-Karte. Die Anker-Karte kommt dorthin, wo der Atemraum stattfinden soll, etwa an den Bildschirm oder ins Auto. Seite 3 nutzt du beim nächsten Termin. Sag zu Beginn: Wer eine Erkrankung hat oder in Behandlung ist, klärt die Übung mit Ärztin, Arzt oder Therapeutin.

Inhalt

So geht der Atemraum ..... Seite 2
Beim nächsten Termin ..... Seite 3
Karten zum Ausschneiden ..... Seite 4

So geht der Atemraum

Wie eine Sanduhr: oben weit, in der Mitte eng, unten wieder weit. Je etwa eine Minute.

1

Weit – Was ist da

Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen bemerken. Nicht verändern, nicht bewerten.

2

Eng – Beim Atem sammeln

Nur dieser Atemzug, am Bauch oder an der Nase. Oder die Füße am Boden als Anker.

3

Weit – Den ganzen Körper spüren

Die Aufmerksamkeit weitet sich auf Haltung, Gesicht und den ganzen Körper.

Erst in Ruhe üben

Der Atemraum hilft in schwierigen Momenten vor allem dann, wenn er vorher in ruhigen geübt wurde. Drei Minuten sind ungefähr, nicht genau.

Beim nächsten Termin

Für dich als Kursleitung: nach Erfahrungen fragen, nicht nach Erfüllung.

Frage	Was die Gruppe sagt
Wann hat der Atemraum geklappt?	
Wann haben Sie ihn vergessen, und was war da los?	
Welcher Anker hat am besten funktioniert?	
Anker, die ich beim nächsten Kurs als Beispiel nenne	

Karten zum Ausschneiden

Kopiervorlage zum Mitgeben. An den gestrichelten Linien ausschneiden.

Karte 1 · Schritt 1

WEIT

Was ist gerade da?

Karte 2 · Schritt 2

ENG

Nur dieser Atemzug.

Karte 3 · Schritt 3

WEIT

Der ganze Körper.

Karte 4 · Mein Anker

ANKER

Wann ist mein nächster Atemraum?