

Body Scan – „Körperreise“

Der Body-Scan ist eine klassische Achtsamkeitsübung, bei der es darum geht, Körperempfindungen wertfrei wahrzunehmen. Dabei wird der Körper gedanklich „abgetastet“. Durch regelmäßiges Üben werden die Körperwahrnehmung, die Konzentrationsfähigkeit und das Ankommen im Hier und Jetzt geschult.

Vorbereitungen:

- ✓ Übungszeit festlegen (Wecker stellen)
- ✓ Störungsfreie Zone schaffen (Telefon lautlos,...)
- ✓ *Optional:* „Berührungsdusche“ zum Ankommen. Mit den Fingerspitzen trommelt der Regen vorsichtig auf die Kopfhaut und Gesicht, Nacken ausstreichen, Schultern kneten, Arme bis zu den Händen abstreifen, über Brustkorb trommeln, Donner an der Hüfte, Beine ausstreichen, sich mit einem Seufzer hängen lassen, Wirbel für Wirbel aufrichten, nachspüren!
- ✓ Es sich bequem machen, auf genügend Polster/Decken achten
- ✓ Kontaktflächen des Körpers spüren, den Atem beobachten

Übung:

- ✓ Unterkörper:
 - ❖ Füße: Ferse, Fußsohle, Zehen, Fußgelenk
 - ❖ Unterschenkel
 - ❖ Knie und Kniegelenk
 - ❖ Oberschenkel
 - ❖ Gesäß
 - ❖ Beine bewusst als Raum des Körpers wahrnehmen
- ✓ Oberkörper
 - ❖ Rücken: unterer – mittlerer – oberer Rücken
 - ❖ Schulterblätter
 - ❖ Halswirbelbereich

- ❖ Arme: Oberarme, Ellenbogengelenk
- ❖ Unterarme, Handgelenk
- ❖ Handrücken, Handflächen
- ❖ Jeder einzelne Finger
- ❖ Oberkörper bewusst als Raum des Körpers wahrnehmen
- ✓ Kopf
 - ❖ Hinterkopf, Schädel, Gesicht
 - ❖ Stirn
 - ❖ Augen
 - ❖ Mund- und Kieferbereich, Zunge
 - ❖ Kopf insgesamt
- ✓ *Optional:* beim Atem verweilen

Zurücknehmen:

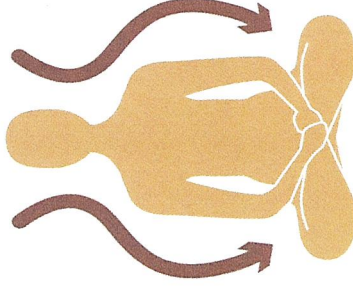
- ✓ Atmung vertiefen
- ✓ Starke Hand aufs Herz: sich „Danke!“ sagen
- ✓ Bewegungen in Finger und Füßen entstehen lassen, größer werden lassen

Body-Scan im Alltag:

- ✓ Text runterladen und sich aufsprechen.

 Bspw.: <https://www.yogaseiten.de/wp-content/uploads/2016/06/bodyscan01-1.pdf>
- ✓ CD, App (bspw. „Mindfulness“) als Hilfestellung nutzen
- ✓ In Alltagssituationen ausprobieren:

 In einer Besprechung: Kontakt zum Stuhl spüren, an der Kasse: bewusst den Boden unter den Füßen spüren, im Wartezimmer beim Arzt: auf Atmung konzentrieren,...



Viel Spaß beim Ausprobieren!