

Übung 1

Die andere Seite



Achtsamkeitsübung: Die Zwei Seiten der Münze

Das Bewusstsein für Perspektivwechsel schärfen und neue Einsichten gewinnen.

Anleitung:

1. Wähle deinen Gegenstand:

Nimm eine Münze, einen Teller oder einen anderen runden, flachen Gegenstand in die Hand. Achte darauf, dass er gut in deiner Hand liegt und dass du ihn bewusst betrachten kannst.

2. Betrachte die Vorderseite:

Halte die Münze oder den Gegenstand vor dich. Schau dir die Vorderseite genau an. Bei einer 1- oder 2-Euro-Münze siehst du auf der Vorderseite das Nationalmotiv des jeweiligen Landes, das oft von kulturellem oder historischem Wert ist. Achte auf Details: die Linien, die Farben, die Prägungen. Was vermittelt dir diese Seite?

3. Reflexion über die „Vorderseite“ deines Lebens:

Überlege dir, was diese Seite für dein aktuelles Leben oder eine spezifische Situation bedeutet. Welche Gedanken und Gefühle kommen dir in den Sinn? Gibt es Herausforderungen oder Belastungen, die du nur aus dieser Perspektive siehst?

4. Wende die Münze um:

Drehe die Münze um und betrachte die Rückseite. Bei Euro-Münzen siehst du hier oft eine Darstellung, die die europäische Einheit symbolisiert. Auch hier gibt es viele Details zu entdecken. Was sagt dir die Rückseite?

5. Reflexion über die „Rückseite“ deines Lebens:

Überlege nun, wie die andere Seite auf deine aktuelle Situation oder Herausforderung blicken könnte. Welche neuen Einsichten oder Möglichkeiten könnten sich dir eröffnen? Welche positiven Aspekte oder Lösungen siehst du, wenn du die Situation aus dieser anderen Perspektive betrachtest?

6. Perspektivwechsel in der Praxis:

Nimm diese Erkenntnisse mit in deinen Tag. Wenn du in einer Situation feststeckst oder dich gestresst fühlst, erinnere dich an die Übung mit der Münze. Frage dich: „Welche andere Perspektive könnte ich einnehmen? Wie kann ich diese Situation neu betrachten?“

7. Abschluss der Übung:

Beende die Übung mit einem tiefen Atemzug. Spüre, wie sich dein Bewusstsein weitet und du mehr Raum für verschiedene Perspektiven schaffst. Bedanke dich für die Einsichten, die dir diese Übung gebracht hat.

Inspiration für deinen Alltag:

Erinnere dich daran, dass jede Situation immer zwei Seiten hat. Wenn du nur eine Seite betrachtest, verpasst du die Fülle an Möglichkeiten, die das Leben dir bietet. Lerne, die Münze umzudrehen und erlaube dir, neue Perspektiven zu entdecken.