

## Wolfsblickübung aus dem Buch „Lotte, träumst du schon wieder?“ von Stefanie Rietzler und Fabian Grolimund

### Folge deinem Atem

„Leg dich gemütlich auf den Rücken, mit den Beinen und Armen locker ausgestreckt auf dem Boden – so, wie es dir bequem ist.

Wenn du willst, kannst du die Augen schließen. Vielleicht ist es dir lieber, einen Punkt an der Decke anzuschauen, (auf dem dein Blick ruhen kann).

Spüre, wie dein Kopf auf dem Boden aufliegt. Nimm wahr, wie deine Schultern ... dein oberer Rücken ... deine Arme ... deine Hände ... deine Beine ... und deine Füße den Boden berühren.

Wandere jetzt mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem Atem. Achte darauf, wie es sich anfühlt, ein- und auszuatmen.

Dein Atem kommt von ganz allein ... ohne Anstrengung ... in deinem Tempo - da gibt es kein richtig oder falsch.

Nimm jetzt ganz genau wahr, wie du einatmest. Wann beginnst du mit dem Einatmen? Folge der Luft, die in dich hineinströmt, bis zum allerletzten Moment ... Ein ... Ein ... Ein ... Ein ... Ein ...

Achte jetzt darauf, wie du ausatmest. Kannst du den Moment spüren, in dem die Luft anfängt, aus dir herauszuströmen? Kannst du dem Ausatmen bis zum allerletzten Moment folgen, bis es ganz zu Ende ist? Aus ... Aus ... Aus ... Aus ... Aus ...

Bleib bei deinem Atem und folge ihm. Achte jetzt auf deinen gesamten Atem, auf das Einatmen und das Ausatmen. Ein ... aus ... ein ... aus ... ein ... aus ...

Wo spürst du deinen Atem am deutlichsten? Wo bewegt er deinen Körper?



Nimm dir noch einen Moment Zeit für dich. Wenn du bereit bist, kannst du die Augen öffnen und dich langsam hinsetzen.

Wie fühlst du dich?“

Diese Übung kannst du auch im Sitzen machen, genauso wie Lotte auf ihrem Felsen. Setz dich dazu aufrecht, aber entspannt hin wie ein König auf seinem Thron. Die Hände kannst du gemütlich auf den Oberschenkeln oder den Knien ablegen.