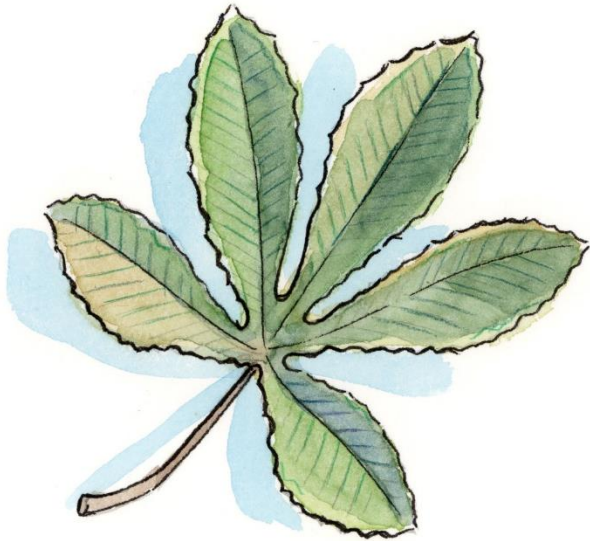


Wolfsblickübung aus dem Buch „Lotte, träumst du schon wieder?“ von Stefanie Rietzler und Fabian Grolimund

Das Kastanienblatt



„Wähle eine Hand aus, die dein „Kastanienblatt“ sein soll. Strecke diese Hand und alle Finger aus, damit sie wie das Blatt eines Kastanienbaums aussieht. Die Innenfläche zeigt zu dir. Achte darauf, dass du etwas Platz zwischen deinen Fingern hast.

Nimm nun den Zeigefinger deiner anderen Hand. Berühre damit die Außenkante deines „Kastanienblatts“: auf der Höhe des Handgelenks (bei der Wurzel des kleinen Fingers).

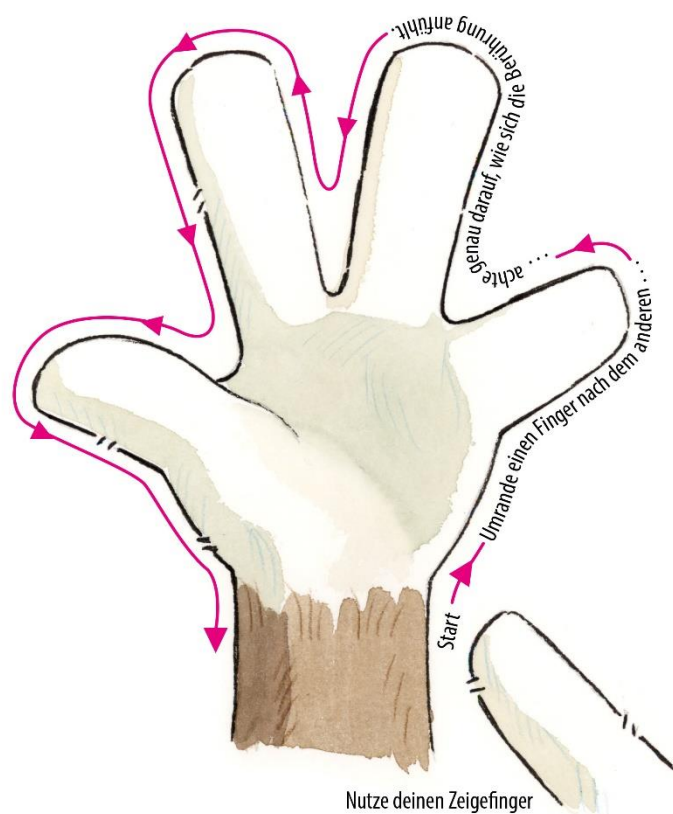
Wenn du willst, kannst du nun die Augen schließen.

Nimm genau wahr, wie dein Zeigefinger deine Kastanienblatt-Hand berührt.

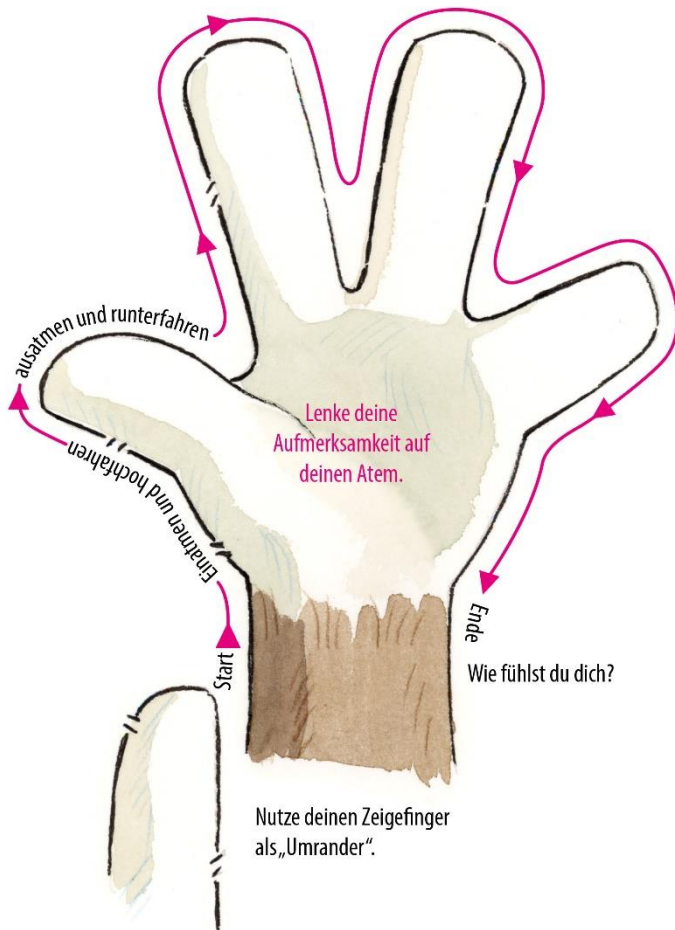
Fahre nun langsam mit dem Zeigefinger an der Außenkante deines kleinen Fingers nach oben ... und nach unten.

Achte genau darauf, wie sich die Berührung anfühlt.

Umrande jeden Finger einzeln, hoch ... und runter ..., bis du an der anderen Seite deiner Hand angekommen bist.



Nutze deinen Zeigefinger als „Umrander“.



Lenke deine Aufmerksamkeit jetzt auf deinen Atem.

Atme ruhig ein und fahre dabei langsam wieder mit dem Zeigefinger an der Kastanienblatt-Hand nach oben.

Bist du ganz oben an der Daumenspitze angekommen?

Dann atme aus und fahre dabei nach unten.

Umrande jeden einzelnen Finger auf diese Weise: Einatmen und hochfahren, ausatmen und runterfahren – bis du am anderen Ende deiner Hand angekommen bist.

Dein Atem kommt ganz natürlich und gibt die Geschwindigkeit vor.

Wenn Gedanken auftauchen ist das ok. Lass sie einfach vorbeiziehen wie Blätter im Wind ... und wende dich wieder deinem Atem zu.

Wiederhole den Ablauf ein paar Mal und nimm wahr, wie sich dein Atem und die Berührung verbinden.

Du öffnest die Augen und bist hellwach!“

