



SOS- Aufgabe für deine Klienten



Manchmal berührt unser Coaching herausfordernde Themen- das lässt sich nicht vermeiden und gehört zum Prozess dazu! Um inmitten emotional aufgeladener Momente Ruhe und Klarheit zu finden, kann die Körperscan-Meditation helfen, den Wellen starker Gefühle nicht hilflos ausgeliefert zu sein, sondern einen Ankerpunkt zu setzen.

In Situationen, wo das Herz rast und sich die Gedanken sich überschlagen, bietet der Körperscan einen Weg zurück zur eigenen Mitte. Indem du dich bewusst auf die einzelnen Körperteile konzentriert, wird die Aufmerksamkeit von aufwühlenden Emotionen weggeleitet und auf den eigenen Körper gelenkt. Dieser Prozess der achtsamen Körperwahrnehmung ermöglicht es dir, die oft automatische Verknüpfung zwischen externen Ereignissen und inneren Reaktionen zu unterbrechen.

So wird der Geist von emotionaler Überladung entlastet und beruhigt. Die tiefere Atmung trägt physiologisch dazu bei, den Parasympathikus zu aktivieren – unser körpereigenes System zur Beruhigung. Dieser Zustand der inneren Ruhe macht es möglich, die Situation aus einer neuen, gelasseneren Perspektive zu betrachten.

Mit regelmäßiger Übung wird der Körperscan zu einer verlässlichen Ressource, die du nutzen kannst, um dich inmitten des emotionalen Sturms zu zentrieren und bewusstere, überlegtere Entscheidungen zu treffen. Es ist, als würde man lernen, unter der Oberfläche der stürmischen See zu tauchen, wo das Wasser still und klar ist.

Deine Auszeit: 13 Minuten

Suche dir einen Platz, wo du für etwa 20 min ungestört bist und du entspannt sitzen oder liegen kannst. Vielleicht hast du Kopfhörer für dein Handy- dann kannst du noch besser in die Meditation eintauchen. Erwarte nichts- bleib einfach offen und achte auf deinen Atem- mehr braucht es nicht.

Das ist der Link zum Meditations- Video

<https://vimeo.com/967621216/fo74a2e9a9>