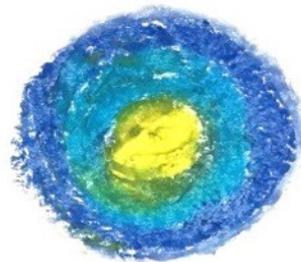


## Übung: Die Achtsamkeits-Dyade



Setzen Sie sich zu zweit gegenüber und fragen Sie sich bitte nacheinander folgende Folge an Fragen jeweils (mind.) 3 Mal. Lassen Sie sich Zeit und antworten Sie bitte jeweils möglichst kurz und ohne Begründungen:

1. Was siehst Du gerade?
2. Was hörst Du gerade?
3. Was denkst Du gerade?
4. Was spürst Du gerade (in Deinem Körper)?
5. Was fühlst Du gerade?
6. Was brauchst Du gerade?

Die Fragen sind praktisch in der Wahrnehmung von außen nach innen sortiert, sie fokussieren zunehmend nach innen. Die Fragen nach den Gedanken lasse ich manchmal aus, wenn ich von den Gedanken weg führen möchte. Durch die Wiederholung der Fragen können sich (müssen aber nicht) die Antworten von Runde zu Runde ändern.

„Was spürst Du gerade“ bezieht sich auf körperliche Wahrnehmungen, „Was fühlst Du gerade“ auf Gefühle. Es ist nicht so schlimm, wenn das in der Antwort manchmal verwechselt wird, zumal sehr viele Wahrnehmungen dieser Art Mischzustände sind. „Was brauchst Du gerade“ kann auch formuliert werden mit „Wonach ist Dir gerade“, um deutlich zu machen, dass das auch einfache Mikro-Bedürfnisse sein dürfen, genauso wie ganz existenzielle Bedürfnisse.

Varianten:

Die Übung kann auch im Einzelsetting genutzt werden (wo sie ursprünglich auch ihren Sitz hatte), dort führt die Therapeutin das mit der Klientin durch und antwortet ebenfalls.

Die Übung kann auch im Alltag ganz für sich allein integriert werden. Als Moment des Innehaltens und bewußten Wahrnehmens dessen, was „ist“.

Danke an Ralf Steinkopff für seine Idee und Anregungen: [www.epizentrum.de](http://www.epizentrum.de)