

## Resilienz mit Herz

### Impulse für besondere Momente - Impuls 2

#### **Einen Moment innehalten, still sein.**

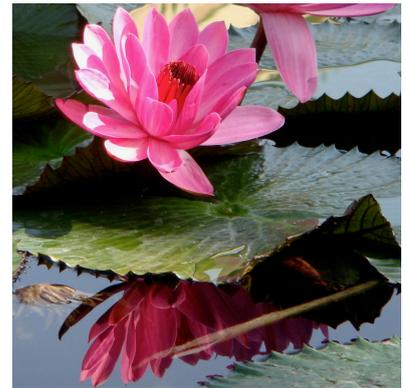
Wenn Du magst, schließe sanft die Augen und achte auf Deinen Atem. Finde heraus, was Dir gut tut. Nur darauf kommt es an.

<http://www.zauberhaende.eu/index.php/autorin/schreibt/94-maerchen-und-metaphern-die-das-leben-bereichern-koennen-privat-und-im-beruf>

### Arbeitsblatt

#### **Einen Moment innehalten, still sein.**

Wenn die Wasser zur Ruhe kommen, kannst Du tiefer schauen und mehr sehen, als wenn sich die Oberfläche unruhig kräuselt. In einem See, der glatt und ruhig ist, kannst Du Dich erkennen ...



#### **Wie kommen die Wasser zur Ruhe, werde still?**

Oder auch, wie finde ich Ruhe und Stille in einer turbulenten, einer „lärmenden“ Welt?

An Tagen, die so sind wie sie sind, fehlt es häufig an der Zeit für einen längeren Rückzug, zum Ausruhen.

Dennoch bietet jeder Tag viele Momente zum Innehalten, still zu sein.

Vielleicht fragst Du Dich, wo Du solche Momente in Deinem turbulenten Alltag finden kannst ...

Du bist herzlich eingeladen solche Momente der Ruhe – des Innenhaltens und des still Seins – zu entdecken und, wenn Du magst, sie zu kultivieren, als kleine Schätze im Alltag zu sammeln.

Es geht darum, mit leichten Schritten im Alltag kleine Momente wohltuender Stille zu erleben.

#### **Innehalten**

**Definition:** Mit einem Tun für kürzere Zeit aufhören und verharren, etwas unterbrechen.

**Übersetzung von Innehalten ins Englische:** to pause, to stop

Die Definition und Übersetzung sind kleine Wegweiser.

Es geht darum im Alltag, wo immer Du auch bist, ganz gleich, was Du gerade tust, entweder einen Moment zu stoppen, zu unterbrechen oder die kleinen Stopps und Unterbrechungen, die der Alltag Dir bietet zum Innenhalten zu nutzen.

## **Tipps für „achtsame“ Pausen**

### **Tipp 1: Kleine Unterbrechungen, Pausen kannst Du für dich für eine kleine Atempause nutzen:**

- Im Auto sitzen und an einer roten Ampel warten
- An einer Kasse, in einem Geschäft oder z.B. in der Schlange bei einem Bäcker zu warten, bis Du dran bist ...
- Wenn Du vor einer Kaffeemaschine stehst und darauf wartest, dass der Kaffee fertig ist oder das Teewasser gekocht und der Tee gezogen ist.
- ...

### **Innehalten – eine kleine Atempause für Dich!**

Wenn Du magst und die Situation es Dir erlaubt, schließe sanft die Augen. Nimm wahr, wie Du sitzt oder stehst, wie Deine Füße den Boden berühren. Lenke Deine Aufmerksamkeit auf den Atem. Beobachte, wie Du einatmest und ausatmest, ohne etwas verändern zu wollen. Vielleicht ist es für Dich angenehm, wenn Du eine Hand dabei auf die Bauchdecke legst. Finde heraus, was Dir in diesem Moment guttut. Nur darauf kommt es an. Vielleicht sind es drei Atemzüge, fünf oder auch mehr ... ganz so wie es in diesen Moment passt und für Dich angenehm ist.

Selbst ein einziger bewusster Atemzug entfaltet seine Wirkung.

### **Tipp 2: Wechsel von Tätigkeiten oder Aufgaben**

Den Wechsel von einer Tätigkeit oder Aufgabe zu anderen, kannst für eine kleine Atempause nutzen. Vielleicht magst Du Deinen Tag auf diese Weise durch kleine bewusste Atempausen bereichern. Bevor Du eine neue Tätigkeit beginnst, halte einen Moment inne. Wenn Du daran denkst, probiere es einfach aus und beobachte, was geschieht.

### **Tipp 3: Innehalten, statt auf das Smartphone zu schauen ...**

Anstatt eine kleine Pause mit dem Smartphone zu füllen, einfach mal das Smartphone weglassen, halte einen Moment innehalten – für eine „Atempause“ reservieren.

### **Tipp 4: Bewusst den Tagesablauf, Situation unterbrechen und innehalten ...**

Vielleicht fühlst Du Dich angestrengt, bist in einer Sitzung, arbeitest an einer Aufgabe und Dir fällt nichts mehr ein ... steh einfach auf, wenn Du sitzt, oder verändere Deine Position und halte dann einen Moment inne, sei still.

Viel Freude beim Erforschen, Entdecken und Pausen kultivieren – wenn Du es möchtest.

Herzliche Grüße  
Marion Rosenkranz