

5-Minuten-*Übung*-Geduld

Lektion 3

Ziel ist es, Geduld zu entwickeln, die Situation zu akzeptieren, wie sie ist, und zu lernen, den Moment auszuhalten und dabei offen zu bleiben.

Mache die Übung so oft, wie es dir sinnvoll erscheint.

Anleitung:

1. Wähle eine alltägliche Situation: Suche dir einen Moment im Alltag, in dem du normalerweise ungeduldig wirst. Das könnte beim Warten an einer Ampel, in der Schlange im Supermarkt oder beim Warten auf den Bus sein.
2. Setze dir eine Zeitgrenze: z. B. 5 Minuten. Während dieser Zeit versuchst du, dich auf die Situation zu konzentrieren, ohne ungeduldig zu werden.
3. Atme bewusst: Wenn du das Gefühl hast, ungeduldig zu werden, atme tief ein und aus. Konzentriere dich auf deinen Atem und zähle bis fünf bei jedem Ein- und Ausatmen.
4. Beobachte deine Umgebung: Nutze die Zeit, um deine Umgebung bewusst wahrzunehmen. Achte auf Farben, Geräusche und Gerüche. Versuche, etwas Neues zu entdecken, was du vorher vielleicht übersehen hast.
5. Reflexion: Nach den 5 Minuten reflektiere darüber, wie du dich gefühlt hast. Was hat dir geholfen, geduldig zu bleiben? Welche Gedanken kamen auf? Was hast du über die Situation gelernt?