

Stress-Reflex

Lektion 2 -

Mit dieser Übung kommst du deinen inneren Stress-und Überlebensreflexen auf die Spur. Je bewusster sie dir sind, desto besser gelingt es dir, sie in einer realen Situation wahrzunehmen.

Nimm eine Konfliktsituation, die stressig für dich war. Schreibe diese Situation auf ein Blatt Papier und lege es auf den Boden. Dann geh etwa 2 m davon weg.

1. Spüre in deinen Körper hinein oder atme einfach ein paar mal bewusst ein und aus.
2. Gehe dann langsam, in Zeitlupentempo, auf das Papier zu.
3. Spüre in deinen Körper hinein und achte darauf, was sich verändert.
4. Achte auf subtile Veränderungen wie Anspannung, Zucken, Grummeln, Herzklopfen
5. Achte auch darauf, wie sich dein Atem verändert. Wie frei und ruhig fließt er oder auch nicht?
6. Oder schau einfach nur, wann es "unangenehm" wird.
7. Gibt es einen Punkt, wo du einen Handlungsimpuls verspürst? Welchen?
8. Dann gehe langsam wieder ein Stück zurück, und schau, was sich dann verändert.
9. Gehe ruhig ein paarmal hin und her, bis du die Veränderungen gut spürst.
10. Notiere deine Erkenntnisse.

Was hast du gespürt? Wo? Wann wurde es stärker oder schwächer? Woher kennst du das? Wie könnte es dich in der Situation beeinflussen? Worauf möchtest du in Zukunft achten?