

# Anleitung zur Mikropause

Wichtig: zu Beginn häufig üben (ideal: mehrmals täglich!!)

Bequem hinsetzen und eine Zeit definieren (0-2 Minuten)

Blick geradeaus, Punkt fixieren, tief einatmen und beim Ausatmen die Augen schliessen.

Auf die rechte Hand fokussieren, dann auf die linke Hand, dann auf beide Hände. Jetzt den Kopf leeren und sich nur auf das Gefühl der beiden Hände konzentrieren. An nichts denken. Wirst du gedanklich abgelenkt: Den Fokus wieder auf beide Hände legen und den Kopf leeren bis die definierte Zeit um ist.

Mit etwas Übung kann man gleich auf beide Hände fokussieren und loslassen.

Ist das Fokussieren auf beide Hände erst einmal geschafft, dann empfiehlt es sich eine Uhr anschauen zu können. Ziel ist es auf die innere Uhr vertrauen zu können. Man soll an nichts denken, auch nicht an die definierte Zeitspanne. Mit dem leeren Kopf und dem Fokus auf beiden Händen - oder sogar gar nichts - soll man so warten können, bis irgendein inneres Signal einem sagt, dass man jetzt die Augen wieder öffnen soll. Die Uhr soll dabei helfen Vertrauen in sich aufbauen zu können, dass das auch wirklich funktioniert.