

Leading-In (lange Form)

THEMA

Nimm dir Zeit... mit deiner Aufmerksamkeit zu dir selbst zu kommen. Spüre vielleicht zuerst deinen Körper als ganzen, so wie du gerade da sitzt... Spüre deine Füße... deine Beine... den Kontakt deines Körpers zur Sitzunterlage... und lass dich davon unterstützen... lass dich in die Unterstützung hineinsinken... Und nimm auch deinen Atem wahr...

Und gehe mit deiner Aufmerksamkeit in deinen unteren Rücken... den oberen Rücken...

Nimm auch deine Schultern wahr... deinen Nacken... deinen Kopf... dein Gesicht...

Lass deine Aufmerksamkeit nach innen gehen, ins Innere deines Körpers, in den Hals... den Brustkorb... den Magen... den Bauch...

Und gib dir selbst eine innere Einladung. Lade all das, was mit _____ zu tun hat, ein, in dein Bewusstsein zu treten. Und dann warte...

Und wenn du *etwas* wahrnimmst, magst du es mich vielleicht wissen lassen.

Leading-In (kurze Form)

THEMA

Nimm dir Zeit, mit deiner Aufmerksamkeit zu dir selbst zu kommen... Spüre deinen Körper als ganzen im Raum um dich herum... Spüre den Kontakt deines Körpers zur Sitzunterlage... Und lass deine Aufmerksamkeit nach innen gehen, ins Innere deines Körpers, in den Hals, den Brustkorb, den Magen, den Bauch... Und erinnere dich an dein Thema. Spüre, was dazu kommen möchte...

Leading-In (mittellange Form)

THEMA

Nimm dir Zeit, mit deiner Aufmerksamkeit zu dir selbst zu kommen... Spüre deinen Körper als ganzen im Raum um dich herum... Spüre den Kontakt deines Körpers zur Sitzunterlage... Nimm deinen Atem wahr und lass ihn tiefer werden, wenn er das möchte...

Und lass deine Aufmerksamkeit nach innen gehen, ins Innere deines Körpers, in den Hals, den Brustkorb, den Magen, den Bauch... Nimm dir Zeit, in dir selbst anzukommen...

Und gib dir selbst eine innere Einladung. Lade all das, was mit _____ zu tun hat, ein, in dein Bewusstsein zu treten. Und dann warte...

Und wenn du *etwas* wahrnimmst, magst du es mich vielleicht wissen lassen.

Leading-In (lange Form)

KEIN THEMA

Nimm dir Zeit... mit deiner Aufmerksamkeit zu dir selbst zu kommen. Spüre vielleicht zuerst deinen Körper als ganzen, so wie du gerade da sitzt... Spüre deine Füße... deine Beine... den Kontakt deines Körpers zur Sitzunterlage... und lass dich davon unterstützen... lass dich in die Unterstützung hineinsinken... Und nimm auch deinen Atem wahr...

Und gehe mit deiner Aufmerksamkeit in deinen unteren Rücken... den oberen Rücken...

Nimm auch deine Schultern wahr... deinen Nacken... deinen Kopf... dein Gesicht...

Lass deine Aufmerksamkeit nach innen gehen, ins Innere deines Körpers, in den Hals... den Brustkorb... den Magen... den Bauch...

Und gibt dir selbst eine innere Einladung, so als ob du sagst: „Was braucht jetzt meine Aufmerksamkeit?“ Und dann warte...

Und wenn du *etwas* wahrnimmst, magst du es mich vielleicht wissen lassen.

Leading-In (kurze Form)

KEIN THEMA

Nimm dir Zeit, mit deiner Aufmerksamkeit zu dir selbst zu kommen... Spüre deinen Körper als ganzen im Raum um dich herum... Spüre den Kontakt deines Körpers zur Sitzunterlage... Und lass deine Aufmerksamkeit nach innen gehen, ins Innere deines Körpers, in den Hals, den Brustkorb, den Magen, den Bauch... Und gibt dir selbst eine innere Einladung, so als ob du sagst: „Was braucht jetzt meine Aufmerksamkeit?“

Leading-In (mittellange Form)

KEIN THEMA

Nimm dir Zeit, mit deiner Aufmerksamkeit zu dir selbst zu kommen... Spüre deinen Körper als ganzen im Raum um dich herum... Spüre den Kontakt deines Körpers zur Sitzunterlage... Nimm deinen Atem wahr und lass ihn tiefer werden, wenn er das möchte...

Und lass deine Aufmerksamkeit nach innen gehen, ins Innere deines Körpers, in den Hals, den Brustkorb, den Magen, den Bauch... Nimm dir Zeit, in dir selbst anzukommen...

Und gibt dir selbst eine innere Einladung, so als ob du sagst: „Was braucht jetzt meine Aufmerksamkeit?“ Und dann warte...

Und wenn du *etwas* wahrnimmst, magst du es mich vielleicht wissen lassen.