

Leading-In (lange Form)

THEMA

Nimm dir Zeit, mit deiner Aufmerksamkeit ganz zu dir selbst zu kommen... Spüre zuerst deinen Körper als ganzen, so wie er gerade da sitzt... Gehe dann mit deiner Wahrnehmung in deine Füße... spüre die Zehen... die Fußsohlen... die Fersen... Gleite durch deine Unterschenkel... die Knie... in die Oberschenkel... spüre deine Sitzfläche... Und gehe mit deiner Aufmerksamkeit in deinen unteren Rücken... den oberen Rücken... Nimm auch deinen Nacken wahr... deine Schultern... gehe dann in deine Oberarme... deine Unterarme... spüre deine Hände... und die Finger... Und schließe auch deinen Kopf mit ein in deine Aufmerksamkeit...

Lass deine Wahrnehmung jetzt sanft nach innen gehen, ins Innere deines Körpers, in den Hals... den Brustraum... den Magen... den Bauch... Komme ganz dort an und spüre dich, spüre deinen Körper von innen heraus...

Und spüre nach, wie sich all das, was mit _____ zu tun hat, dort anfühlt...

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

Leading-In (kurze Form)

THEMA

Nimm dir Zeit, mit deiner Aufmerksamkeit ganz zu dir selbst zu kommen... Spüre deinen Körper als ganzen im Raum um dich herum... spüre deine Füße... den Kontakt deines Körpers zur Sitzunterlage... deine Hände...

Und lass deine Aufmerksamkeit dann nach innen gehen, ins Innere deines Körpers, in den Hals... den Brustraum... den Magen... den Bauch...

Und spüre nach, wie sich all das, was mit _____ zu tun hat, dort anfühlt...

Leading-In (mittellange Form)

THEMA

Nimm dir Zeit, mit deiner Aufmerksamkeit ganz zu dir selbst zu kommen... Spüre deinen Körper als ganzen im Raum um dich herum... spüre deine Füße... deine Beine... deine Sitzfläche... deinen Rücken... den Nacken... die Schultern... die Arme... und die Hände...

Und lass deine Aufmerksamkeit dann sanft nach innen gehen, ins Innere deines Körpers, in den Hals... den Brustraum... den Magen... den Bauch... Nimm dir Zeit, wirklich dort anzukommen...

Und spüre nach, wie sich all das, was mit _____ zu tun hat, dort anfühlt...

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

Leading-In (lange Form)

KEIN THEMA

Nimm dir Zeit, mit deiner Aufmerksamkeit ganz zu dir selbst zu kommen... Spüre zuerst deinen Körper als ganzen, so wie er gerade da sitzt... Gehe dann mit deiner Wahrnehmung in deine Füße... spüre die Zehen... die Fußsohlen... die Fersen... Gleite durch deine Unterschenkel... die Knie... in die Oberschenkel... spüre deine Sitzfläche... Und gehe mit deiner Aufmerksamkeit in deinen unteren Rücken... den oberen Rücken... Nimm auch deinen Nacken wahr... deine Schultern... gehe dann in deine Oberarme... deine Unterarme... spüre deine Hände... und die Finger... Und schließe auch deinen Kopf mit ein in deine Aufmerksamkeit...

Lass deine Wahrnehmung jetzt sanft nach innen gehen, ins Innere deines Körpers, in den Hals... den Brustraum... den Magen... den Bauch... Komme ganz dort an und spüre dich, spüre deinen Körper von innen heraus...

Und spüre nach, was jetzt deine Aufmerksamkeit braucht. Was möchte kommen und wahrgenommen werden?

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

Leading-In (kurze Form)

KEIN THEMA

Nimm dir Zeit, mit deiner Aufmerksamkeit ganz zu dir selbst zu kommen... Spüre deinen Körper als ganzen im Raum um dich herum... spüre deine Füße... den Kontakt deines Körpers zur Sitzunterlage... deine Hände...

Und lass deine Aufmerksamkeit dann nach innen gehen, ins Innere deines Körpers, in den Hals... den Brustraum... den Magen... den Bauch...

Und spüre nach, was jetzt deine Aufmerksamkeit braucht...

Leading-In (mittellange Form)

KEIN THEMA

Nimm dir Zeit, mit deiner Aufmerksamkeit ganz zu dir selbst zu kommen... Spüre deinen Körper als ganzen im Raum um dich herum... spüre deine Füße... deine Beine... deine Sitzfläche... deinen Rücken... den Nacken... die Schultern... die Arme... und die Hände...

Und lass deine Aufmerksamkeit dann sanft nach innen gehen, ins Innere deines Körpers, in den Hals... den Brustraum... den Magen... den Bauch... Nimm dir Zeit, wirklich dort anzukommen...

Und spüre nach, was jetzt deine Aufmerksamkeit braucht...

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