

Mein Oben oder Unten

Mit Simone Janak

Ichbinich-Trainerin mit dem Mut „ich mach das jetzt“ (vor) zu leben.

Was ist das Oben oder Unten?

Die Oben oder Unten Übung zeigt dir, wie sich durch Körperhaltung, die wir teils völlig unbewusst einnehmen, unsere Gedanken ändern und somit unser Verhalten. Du kannst aus dieser Übung viel Positives für deinen Alltag mitnehmen.



- Nimm dir insgesamt 7 Minuten Zeit und suche dir einen ruhigen Ort, an dem du nicht gestört wirst und nimm dir eine Stoppuhr, damit du die Zeit stoppen kannst
- Setze dich aufrecht auf einen Stuhl oder einen Sessel, die Füße am Boden, die Hände auf deinen Schenkeln
- Schließe die Augen und **senke nun den Kopf nach unten**, so dass er in Richtung Boden geneigt ist (ohne dass du dir dabei weh tust)
- **Denke 3 Minuten lang über dein Leben nach**, was gerade alles passiert, was schon passiert ist und was passieren wird. Ganz spontan, alle Gedanken, die dir einfach so einfallen. Nicht werten, einfach nur die Gedanken wahrnehmen.
- Wenn die Zeit um ist, gehst du 1 Minute lang durch die Gegend, egal wo hin, einfach in Bewegung bleiben, die Augen, wo sie eben hinschauen möchten
- Dann setzt du dich wieder an denselben Platz wie vorher, schließe die Augen und **halte nun den Kopf aufrecht, mit einer kleinen Neigung nach oben**, so dass er gerade aus, ein wenig nach oben geneigt ist
- **Denke 3 Minuten lang über dein Leben nach**, was gerade alles passiert, was schon passiert ist und was passieren wird. Ganz spontan, alle Gedanken, die dir einfach so einfallen. Nicht werten, einfach nur die Gedanken wahrnehmen.
- Und nun **stellst du dir folgende Fragen**: Was ist passiert? Wie waren die Gedanken in beiden Situationen? Wo sind die Unterschiede? Was kann ich daraus lernen?
- Ich freue mich, wenn du deine Überlegungen mit mir teilst – schreibe mir einfach per Messenger.
- Wenn du generell Fragen hast, oder gerne Feedback möchtest zu den Übungen und Aufgaben, kannst du dich jederzeit an mich (gerne per FB Messenger oder per Mail an info@simonejanak.de)

Unseren Gedanken folgt die Tat, den Taten folgt die Gewohnheit und daraus formt sich unsere Einstellung und unser Umgang mit allen schwierigen Situationen.