

### Übung *3-Minuten-Übungen*

Die 3-Minuten-Übungen können helfen, im Alltag zur Ruhe zu kommen. Wenn du in Stress gerätst, außer dir bist, wenn dein Haus sozusagen noch da ist, aber du nicht zu Hause bist - dann können diese Übungen, die du spielerisch in den Alltag einbauen kannst, dich (oder die Kinder) dabei unterstützen, wieder „nach Hause zu kommen“.

Bei diesen Kurzversionen kannst du selbst entscheiden, worauf du deine Achtsamkeit legen willst: auf deinen Körper, deinen Atem, deinen Herzschlag, deine Gedanken, oder auf das, was sich während der Übungszeit verändert.

### Übung *Treppensteigen*

Wo auch immer du bist und eine Treppe siehst.

Bevor du losgehst, richte deine Aufmerksamkeit einmal kurz auf dich und die Umgebung, in der du dich gerade befindest. Wie ist deine Atmung?

Gehe die Treppe einmal ganz langsam hinauf. Achte dabei auf deinen Atem. Wo spürst du ihn?

Verändert er sich? Wenn ja, wie?

Wie denkst du darüber?

Wenn es eine Treppe mit mehreren Absätzen ist, kannst du nach jedem Absatz das Tempo wechseln: mal schneller - mal langsamer, fast wie in Zeitlupe.

Spüre auch dann zwischendrin kurz nach, wie sich deine Stimmung verändert: Musst du vielleicht lachen? Oder spürst du Ungeduld?

Wie ist dein Herzschlag, und wo überall spürst du deinen Atem?

Hat er sich verändert? Wenn ja, wie?

Wie geht es dir jetzt?

Diese Übung kannst du natürlich auch auf ebener Erde machen, in einem Raum, auf der Straße oder im Wald.