



ATEM-ÜBUNG

Setz Dich auf die Bank, ohne Dich anzulehnen. Die Handflächen liegen auf den Oberschenkeln. Der Rücken ist gerade, der Nacken lang und der Blick etwas nach unten gerichtet. Die Augen schließen, wenn möglich nur durch die Nase atmen. Du beobachtest nun nur Deinen Atem. Kommen Gedanken, nimmst Du sie zwar wahr, aber lässt sie einfach weiterziehen. Immer wieder zurück zum Atem. Wenn Gedanken Dich ablenken wollen, wieder zurück zum Atem. Nur den Atem beobachten.

MACH MAL OM im Alltag:
Jeden Morgen diese Übung und Du kannst nachhaltig innere Kraft und Gelassenheit aufbauen.

Mehr zum Thema:



gemeinsam | kraft tanken | gelassen leben

www.om-neumarkt.de



INNEHALTEN | REGION
ruhe | stille | ankommen

JOHANN BECK CONSULTING
GELASSEN
ERFOLGREICH.

NEUMARKT
STARKE STADT



www.sheepworld.de

www.mach-mal-om.de



Mach mal
OM



GEH-ÜBUNG

Bei der GEH-ÜBUNG legst Du Deine Aufmerksamkeit auf jeden Deiner Schritte. Wie der Fuß aufsetzt, abrollt, sich wieder hebt, und so weiter. Auch hier gilt, dass Du Gedanken zwar wahrnimmst, sie aber weiterziehen lässt. Wenn Du bemerkst, dass Dich ein Gedanke besetzt hat, einfach wieder zurück zu Deinen Schritten. Geh von hier aus ein paar Schritte auf diese Art und Weise.

MACH MAL OM im Alltag:
Du gehst ja sowieso jeden Tag. Da kannst Du immer wieder einmal diese Übung einbauen.

gemeinsam | kraft tanken | gelassen leben

Mehr zum
Thema:



www.om-neumarkt.de



INNEHALTEN | REGION
ruhe | stille | ankommen

JOHANN BECK CONSULTING
GELASSEN
ERFOLGREICH.

NEUMARKT
STARKE STADT



www.sheepworld.de

www.mach-mal-om.de



ESS-ÜBUNG

Meistens essen und trinken wir sehr unbewusst. Das heißt, wir bekommen oft gar nicht richtig mit, was wir zu uns nehmen. Achtsames Essen ist anders. Du nimmst das Essen mit allen Sinnen wahr und lässt Dir Zeit dabei. Du siehst das Essen bewusst an. Du riechst es. Du hörst es vielleicht sogar, zum Beispiel das Wasser, wenn Du es einschenkst oder den Apfel, wie er knackt, wenn Du reinbeißt. Du fühlst das Essen, warm oder kalt, die Nuss in der Hand, die Beere zwischen den Fingern. Du schmeckst alles viel intensiver, wenn Du achtsam isst. Und Du wirst auch mit weniger Essen richtig satt.

**MACH MAL OM im Alltag:
Iss oder trink ab und zu mit
möglichst vielen Sinnen.**

gemeinsam | kraft tanken | gelassen leben

Mehr zum
Thema:



www.om-neumarkt.de



INNEHALTEN | REGION
ruhe | stille | ankommen

JOHANN BECK CONSULTING
GELASSEN
ERFOLGREICH.

NEUMARKT
STARKE STADT



www.sheepworld.de

www.mach-mal-om.de



POSITIV-ÜBUNG

Die Evolution hat unser Gehirn so konstruiert, dass es Negatives schneller wahrnimmt und länger im Gedächtnis behält. Das hat in der Urzeit die Überlebenschancen erhöht, denn es lauerten ja überall Gefahren. Leider funktioniert unser Gehirn auch heute noch so. Wir können es aber umprogrammieren. Das geht so:

1. Positives bewusst wahrnehmen
2. Einige Sekunden dabei verweilen
3. In den Körper einsickern lassen

Fang gleich mal damit an.

Stelle Deine Wahrnehmung auf Positives um.

MACH MAL OM im Alltag:
Übe an den kleinen Dingen des Alltags.
Ein Lächeln, das Du siehst, ein Espresso,
ein Baum, ein Sonnenstrahl, ...

gemeinsam | kraft tanken | gelassen leben

Mehr zum
Thema:



www.om-neumarkt.de



INNEHALTEN | REGION
ruhe | stille | ankommen

JOHANN BECK CONSULTING
GELASSEN
ERFOLGREICH.

NEUMARKT
STARKE STADT



www.sheepworld.de

www.mach-mal-om.de



LOSSLASS-ÜBUNG

Du übst das Loslassen von Dingen, die Dich belasten. Setz Dich auf die Bank, ohne Dich anzulehnen. Die Handflächen liegen auf den Oberschenkeln. Der Rücken ist gerade, der Nacken lang und der Blick etwas nach unten gerichtet. Die Augen schließen, wenn möglich nur durch die Nase atmen. Du machst ein paar Atemzüge. Dann stellst Du Dir vor, dass sich unten in Deinem Bauch eine Schale befindet. Du sammelst mit jedem Einatmen in diese Schale das, was Dich belastet, was Dich nervt, was Dich bedrückt. Mit dem Ausatmen leerst Du dann die Schale in die Erde unter Dir. Einatmen – sammeln, sammeln, sammeln. Ausatmen – leeren, leeren, leeren. Zum Schluss noch ein paar Atemzügen und nur den Atem beobachten.

MACH MAL OM im Alltag:
Die Übung eignet sich vor allem als kleine Pause zwischen dem Feierabend und dem nach Hause kommen.

Mehr zum Thema:



gemeinsam | kraft tanken | gelassen leben

www.om-neumarkt.de



INNEHALTEN | REGION

ruhe | stille | ankommen



NEUMARKT
STARKE STADT



www.sheepworld.de

www.mach-mal-om.de