

Präsenz-Übung

3–5 Minuten · morgens, in Pausen, zwischendurch

30 Sekunden

1

Ankommen

Aufrecht sitzen oder stehen, Füße fest auf dem Boden.
Drei tiefe Atemzüge, kurz die Augen schließen, Körper spüren.

...

1–2 Minuten

2

Lust wahrnehmen

„Was spüre ich gerade?“ – einfach wahrnehmen.
Wärme, Kribbeln, Energie, Neugier – ohne etwas verändern zu wollen.

...

1 Minute

3

Kurze Bewegung

Leicht strecken, Schultern kreisen, Fingerspitzen bewegen.
Alles ohne Ziel – nur als Ausdruck des Fühlens.
„Was spüre ich gerade?“ – einfach wahrnehmen.
Wärme, Kribbeln, Energie, Neugier – ohne etwas verändern zu wollen.