

Eine kleine Übung für bewusste Übergänge, mehr Präsenz und klaren Fokus im Alltag

Im Alltag wechseln wir oft ohne Pause von einer Situation in die nächste.

Noch schnell eine E-Mail. Ein kurzes Gespräch auf dem Flur. Dann direkt ins nächste Kundengespräch.

Am Ende des Tages haben wir viel erledigt — aber häufig mehr Energie gegeben als aufgetankt.

Der Kopf springt weiter. Der Körper bleibt unter Spannung. Wirkliche Präsenz entsteht kaum.

Ein wichtiger Schlüssel für mehr Balance, Klarheit und Wirkmächtigkeit im Alltag ist der bewusste Wechsel zwischen Fokus und Entspannung — und die Gestaltung kleiner Übergänge.

Die folgende Übung hilft dir, kurz innezuhalten, im Moment anzukommen und mit neuer Klarheit in die nächste Situation zu gehen.

Die Übung

Atme mindestens drei Mal ruhig und bewusst:

- * zügig durch die Nase ein,
- * halte den Atem für einen kurzen Moment,
- * atme entspannt durch den Mund wieder aus.

Behalte den ruhigen Atemrhythmus bei und richte deine Aufmerksamkeit entspannt auf deine Umgebung:

- * Betrachte 5 Gegenstände.
- * Berühre 4 Dinge bewusst.
- * Lausche 3 Geräuschen.
- * Spüre 2 Wahrnehmungen in deinem Körper.
- * Nimm 1 Gedanken wahr.

Atme noch drei Mal ruhig ein und aus.

Spüre für einen Moment den Boden unter dir.

Willkommen im Hier und Jetzt.

