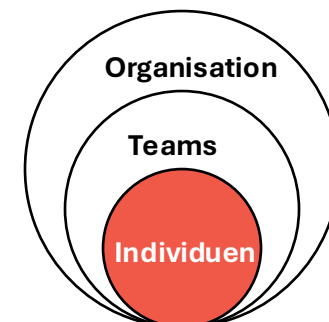


Sein
Denken
<b>Beziehung</b>
Zusammenarbeit
Handeln

## Sich Selbst und Anderen Gutes wünschen



<b>Funktion</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• hilft, eine tiefere Verbindung zu sich selbst und anderen aufzubauen und das eigene Wohlbefinden zu steigern</li> <li>• dient dazu, sich von alltäglichen Sorgen zu lösen und im gegenwärtigen Moment anzukommen.</li> </ul>
<b>Geförderte IDG Kompetenzen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbundenheit</li> <li>• Einfühlungsvermögen und Empathie</li> </ul>
<b>Zeitaufwand</b>	10 bis 15 Minuten
<b>Ablauf</b>	<p>Lass uns starten, indem wir unserem Körper erlauben, es sich bequem zu machen. Vielleicht magst du deine Augen schließen oder sie leicht geöffnet lassen, mit einem weichen Blick nach unten etwa einen halben Meter vor deinen Füßen. Erlaube deiner Wirbelsäule sich aufzurichten und deinen Schultern sich zu entspannen. Heute üben wir sich selbst und anderen Gutes zu wünschen. Dies kann uns helfen, unser Gefühl für Verbindungen zu anderen zu stärken und sogar uns selbst glücklicher machen.</p> <p><b>Atemübung zum Ankommen (2 Minuten)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Starte mit einem tiefen Zug des bewussten Ein- und Ausatmens. Nehme wahr, wie und wo der Atem ein- und ausfließt und bleibe ein paar Sekunden bei der Wahrnehmung Deines Atems.</li> <li>• Sollten dir dabei noch Gedanken oder Gefühle vom Tag durch den Kopf gehen, dann nimm sie einfach freundlich zur Kenntnis und lasse sie weiterziehen, wie die Wolken am Himmel oder ein Blatt auf dem Fluss.</li> </ul> <p><b>Meditieren: Sich selbst und Anderen gutes wünschen (7 Minuten)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stell dir jetzt einen Menschen vor, um den du dich sorgst. Stelle ihn dir zufrieden und glücklich vor. Sage dir innerlich „Dieser Mensch soll glücklich sein!“ oder „Es soll ihm gut gehen!“ oder alle anderen guten Wünsche, die du für ihn hast. Sag sie jetzt.</li> <li>• Stelle dir dann andere Menschen vor, die dir wichtig sind und stelle dir auch diese glücklich und zufrieden vor. Sag zu dir selbst: „Möge es ihnen gut gehen! Mögen sie glücklich sein!“. Und auch andere Wünsche, die du für sie hast: Sage sie ihnen jetzt.</li> <li>• Mit demselben Gefühl für Fürsorge, das du jetzt für andere hast, kann du auch für dich selbst sorgen. Lade das Gefühl für Wohlbefinden auch für dich selbst ein. „Möge es mir gut gehen“. „Möge ich glücklich sein“, oder jeden anderen Wunsch, der für dich infrage kommt. Wünsche etwas für dich selbst im Sinne der Freundlichkeit und Großzügigkeit.</li> <li>• Nun bleibe bei deinem Atem und erlaube diesen Wünschen von Freundlichkeit und gutem Willen in dich einzusinken.</li> <li>• Nehme wahr wie sich das in deinem Körper anfühlt.</li> <li>• Schließe diese Übung mit einem tiefen Atemzug des Ein- und Ausatmens.</li> </ul> <p><b>Reflektion und Abschluss (3 Minuten)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie war es für dich, die Aufmerksamkeit auf das Wohlbefinden von anderen und dir selbst zu richten?</li> <li>• Was hat diese Übung mit deinem inneren Zustand gemacht?</li> </ul>
<b>Schwierigkeitsgrad</b>	einfach
<b>Quelle</b>	Buddhismus