

Übung 1: Auto fahren

Ziel: Ablenkung überwinden und allgemeine Konzentrationsfähigkeit aufbauen



Übungsbeschreibung

Nehmen Sie die abgebildete Haltung wie folgt ein:

- Setzen Sie sich entspannt auf den Boden.
- Stellen Sie Ihre Füße so weit auseinander, dass Sie mit geradem Rücken eine Weile sitzen können.
- Setzen Sie die Fußsohlen mit der gesamten Fußfläche auf den Boden.
- Strecken Sie jetzt die Arme in Schulterhöhe gerade aus und ballen ihre Hände zu Fäusten mit einem mittleren Tonus. Die Arme sind dabei parallel zum Boden und berühren nicht Ihre Knie.
- Halten Sie Ihren Rücken gerade. Ihr Blick geht geradeaus, idealerweise 2 cm über der gedachten Horizontlinie. Ihre Schultern sind entspannt.
- Atmen Sie ruhig ein und aus.

Tipps und Erläuterungen

Lernen Sie die Übung erst einmal kennen. Bleiben Sie dazu so lange in der Haltung, wie es Ihnen angenehm ist. Machen Sie danach Ihre Bestandsaufnahme. Folgende Fragestellungen können hier hilfreich sein:

- Wie geht es mir nach der Übung?
- Welche Körperpartien oder Körperteile spüre ich jetzt besonders?
- Konnte ich die Übung gut halten oder fiel es mir schwer?
- Wo war ich angespannt oder musste dagegenhalten?
- Kann ich diese Fragen beantworten oder erlebe ich gar nichts?
- Was habe ich während der Übung gedacht, welche Ideen, Bilder oder Erinnerungen kamen mir in den Sinn?

Die Antworten auf diese Fragen ermöglichen es Ihnen, den persönlichen Status quo in Bezug auf Ihre Konzentrationsfähigkeit einzuschätzen. Denn die Übung aktiviert jede Ablenkung, die sich der Konzentration entgegenstellt. Schmerzen die Schultern, so steht dieser Schmerz einer optimalen Konzentration im Wege. Kommen Gedanken wie: „Oh, das ist ja total einfach, das soll was bewirken?“, so kann dies eine Art sein, sich gedanklich vom Thema abzulenken, beispielsweise um nicht in die Tiefe zu gehen oder um sich vor dem Erleben körperlicher Anstrengung zu schützen.

Je öfter Sie die Übung wiederholen, umso klarer werden auch die Prinzipien der Übungen. Sie werden erleben, dass Ihre Malaisen nachlassen, Ihre Gedanken sich verändern oder ganz aufhören. Wenn Sie die Übung äußerlich in idealer Weise ausführen können sowie die inhaltlichen Qualitäten (siehe Übungsinhalte unten) und Stolpersteine der Übung hinreichend in Erfahrung gebracht haben, ist das erste Ziel Ihres Selbststudiums erreicht.

Welche weiteren inhaltlichen Botschaften in den Stolpersteinen, wie beispielsweise verspannte Schultern, stecken könnten, verrät die Übung nicht, dafür ist sie bewusst nicht ausgelegt. Denn für die Schüler sind die Inhalte ihrer Blockierungen nicht interessant. Sie sind vielmehr daran interessiert, „fähig zu sein“, wollen am liebsten alles können und das am liebsten sofort.

Übungsinhalte

- die Ablenkung überwinden und die allgemeine Konzentrationsfähigkeit aufbauen
- die Sinne und Gedanken auf eine Sache fokussieren
- seine Sache fest in der Hand behalten
- bei einer Sache/Anforderung/Aufgabe bleiben können
- innerlich ruhig und gleichzeitig hellwach sein
- flexibel auf Veränderung reagieren
- Ausdauer, Körpergefühl, Körperwahrnehmung, Körperbewusstsein sowie Körperkoordination und -spannung trainieren

Übung 2: Marschieren

Ziel: Nervenstärkung, Aufbau stabiler Nervenfunktionen



Übung 1: Auto fahren

