

Die Mauselloch-Übung

Selbsthilfe im Alltag: Anleitung zur Mauselloch-Übung

Erden

_Beide **Füße fest auf den Boden** stellen – spüren

_**Atmen** - langsam ein- und ausatmen

_**Augen** schließen

Imagination

_Stellen Sie sich ein Mauselloch vor, aus dem alle Ihre Gedanken kommen.

_Sagen Sie zu sich: *„Ich frage mich, was mein nächster Gedanke sein wird.“*

_Seien Sie wachsam und warten auf den nächsten Gedanken.

_Seien Sie wie eine Katze, die vor einem Mauselloch auf der Lauer liegt.

_Welcher Gedanke wird aus diesem Mauselloch kommen?

Abschluss

_**Augen** öffnen

_**Lockern**, ausschütteln, bewegen, sich strecken, etwas trinken, ...

_ **Ruhe genießen**

Quellenangabe:

Tolle, E. (2007) Jetzt! Die Kraft der Gegenwart. J. Kamphausen Verlag & Distribution GmbH Bielefeld, 7. Auflage