

## Konzentration auf das JETZT



Ich weiß nicht, wie es dir geht, aber ich merke, dass ich in den letzten Wochen aufpassen muss, um bei mir zu bleiben und mich nicht anstecken zu lassen von der Krisenstimmung, die zurzeit herrscht.

Neulich las ich irgendwo:

*Stell dir vor es ist Krise und keiner macht mit!*

Doch wie können wir es hinkriegen, NICHT mitzumachen – uns nicht anstecken zu lassen von der allgemeinen Stimmung, die überall grassiert?

Eine hilfreiche Technik, wenn die Angst und Unsicherheit in einem hoch kriecht, ist die **Konzentration auf das Jetzt.**

Halte einmal für 2-3 Minuten inne.

Atme mindestens 3 Atemzüge tief ein und aus.

Stelle dir dann einige der folgenden Fragen:

- *Habe ich ein Dach über dem Kopf?*
- *Habe ich für heute genug zu essen?*
- *Für was bin ich dankbar heute und überhaupt?*
- *Worüber freue ich mich?*
- *Was macht mich glücklich?*
- *Was kann ich JETZT tun, um mich gut zu fühlen?*

Und dann spüre einmal, wie es dir JETZT geht.