



## ENTSPANNEN

ACHTSAMKEIT



10 MIN

ERWACHSENE JUGENDLICHE

## SEINEN IMPULSEN WIDERSTEHEN

Wahrnehmen des inneren Antriebs

**LEBENSRAUM: WIESE | WALD | SEE | BERG | FLUSS/BACH**

Achten Sie auf die Impulse, die Ihnen auf diesem Weg in den Sinn kommen. Vielleicht verspüren Sie das Verlangen, sich auf der Nase zu kratzen, einen Grashalm zu zupfen oder über die Rinde eines Baumes zu streichen. Anstatt dem inneren Antrieb wie sonst einfach zu folgen, nehmen Sie ihn nur wahr, ohne das Vorhaben auszuführen.

Achten Sie darauf, wie sich die Impulse verändern, wie sie auftauchen und wieder verschwinden und wie sich verschiedene Impulse abwechseln. Es geht nicht darum, die Impulse zu bewerten, sondern einfach bewusst wahrzunehmen, was im Moment auftaucht.

*Adaptiert nach: Huppertz & Schataneck. Achtsamkeit in der Natur. Junfermann, 2015.*