

## Übung: „Unabhängig von der Meinung des Anderen“

1. Ziehe dich zurück an einen ruhigen Ort

2. Mache eine Übung deiner Wahl zum Körperlich werden mit Atmung

(z.B. ein paar Sonnengrüße, eine andere Yogaübung, eine TaiChi-Abfolge, progressive Muskelentspannung oder du atmest einfach 5 wirklich tiefe Atemzüge in deinen Rumpf).

3. Schreibübung „Außenbild“ von dir

Wähle eine Person aus deinem engeren Umfeld aus, für die du versuchst, etwas bestimmtes zu sein. Sei ehrlich zu dir! Schreibe auf, wie diese Person dich sieht (aus deiner Sicht). Nimm dir dafür 10 Minuten Zeit. (Stelle einen Wecker).

Schließe nun die Augen und spüre, wie du wirst, wenn du an diese Außensicht denkst. Mache dir wirklich klar, in welche Körperhaltung du gehst. Spüre die Anspannung in deinem Körper. Suche dir die eine Stelle aus, die am meisten anspannt. (2 Minuten)

Dann spanne diese noch mehr an (ca. 30 sec)

Und lasse die Stelle und alles andere schnell los. ATME nun. In Brustkorb. 6 – 10 Mal!

Komme heraus aus dieser Haltung, bewege den Körperbereich, der besonders angespannt hat, massiere ihn vielleicht sogar.

4. Freiheit spüren

Danach sitze einfach nur und spüre dich nach dem Loslassen. Atme weiter tief in deinen Brustkorb und spüre dich nur in deiner Gelöstheit.

5. Lösung

Denke noch mal an diese Person und spüre dich gleichzeitig, wenn du du selbst bist. Wie könntest du jetzt mit dieser Person kommunizieren, wenn du nicht ihrem Bild entsprechen „musst“? Spüre diese Freiheit in deinem Körper, in deinem Wesen und behalte sie für diesen Tag in jeglicher Kommunikation mit Menschen bei.