

## Übung mit Sarah Desai

**\*\*Sarah Desai [00:00]:\*\*** Am besten schließt einfach mal eure Augen und atmet tief ein und vollständig aus. Noch einmal tief einatmen und ausatmen. Und zieh deine Sinne nach innen. Vielleicht hörst du irgendwelche Geräusche im Außen. Ist egal, die dürfen da sein. Komm du bei dir selbst an.

**\*\*Sarah Desai [01:00]:\*\*** Und ich lade dich ein, jetzt mal zu spüren: Wo fühlst du dich gerade in dir selbst? Ich fühle mich zum Beispiel gerade, ich spüre mich in meinem Brustkorb und in meinem Gesicht, vor allem in der Partie zwischen den Augen. Und wo spürst du dich gerade? Und was kannst du wahrnehmen? Ist da eine Ruhe? Eine Freude? Vielleicht eine Unsicherheit? Eine Nervosität? Und wie nimmst du deine Gefühle wahr? Versuch mal deinen Empfindungen wirklich zu folgen. Vielleicht sind die noch ganz, ganz sanft und ganz leise in Form von einem ganz leichten Kribbeln oder einer ganz zarten Wärme. Vielleicht sind die aber auch ganz laut da in Form von vielleicht einem Druck auf deiner Brust oder einem Kloß im Hals.

**\*\*Sarah Desai [02:50]:\*\*** Und erlaub dir da mal dranzubleiben, dem nachzuspüren. Es gibt gar kein Richtig oder Falsch. Nimm deine innere Welt wahr und erforsche sie neugierig. Und sei mit dem, was du dort jetzt findest. Und vielleicht verändert sich die Empfindung jetzt, verändert seine Form, seine Intensität. Ist okay. Jede Regung, jedes Gefühl hat seinen Platz. Ich spüre mich jetzt zum Beispiel in Form eines immer leichter werdenden Kribbelns im Brustkorb, eines Lichtes, einer Wärme in meinem Brustkorb. Es ist Freude, aber auch Aufregung. Und bleib bei dir, bei deiner Empfindung, bei diesem Gefühl. Und sag dir selbst Hallo. Vielleicht zum ersten Mal heute, vielleicht zum ersten Mal überhaupt.

**\*\*Sarah Desai [04:46]:\*\*** Und egal was du spürst, mit Sicherheit spürst du eine Form von nach Hause kommen, Vertrautheit. Und mit diesem Gefühl von: Es ist okay, ich bin zu Hause, nimm doch mal einen tiefen Atemzug. Atme dich selbst tief ein und aus. Und dann öffne sanft deine Augen.