

12 Punkte der Aufmerksamkeit für mich im Alltag

Übungsfeld	Ergebnis
Ich atme <u>bewusst</u> möglichst oft tief durch, auch in stressigen Situationen; sofort fühle ich mich etwas erleichtert.	o o o o o o o o o o
Ich trinke <u>über den Tag verteilt genug</u> , gerne auch Wasser.	o o o o o o o o o o
Ich spüre immer wieder bewusst meine Füße am Boden oder den Kontakt der Sitzbeinhöcker zur Sitzfläche.	o o o o o o o o o o
Ich unterstütze mich mit aufbauenden Gedanken, erst recht dann, wenn sich mein Kritiker lautstark zu Wort meldet.	o o o o o o o o o o
Ich gönne mir Pausen, kleine wie große, <u>bevor</u> ich völlig erschöpft bin!	o o o o o o o o o o
Ich erledige (möglichst) alle Aufgaben in <u>meinem</u> Tempo; wo es nicht geht, bin ich mit mir nachsichtig;-).	o o o o o o o o o o
Ich nehme immer wieder den Zustand meiner Stimme wahr , beim Sprechen wie beim Singen, und handle danach.	o o o o o o o o o o
Ich höre auch bei hohen Anforderungen auf meinen Körper; dabei registriere ich auch die feinen Signale des Unwohlseins.	o o o o o o o o o o
Ich bereite mich täglich mit einer Übung für mich auf den Tag vor (mit einer Stimmübung, einer Energie- oder Überkreuzübung).	o o o o o o o o o o
Ich singe lustvoll und angstfrei, so oft ich mir den Raum dafür nehmen kann - mein Kritiker hat so lange zu schweigen!	o o o o o o o o o o
Ich stärke mich immer wieder ganz bewusst mit meinen Namensvokalen* oder mit einer Energieübung, zu der ich auch einen Vokal singen kann.	o o o o o o o o o o
Ich integriere * mich regelmäßig zur besseren Konzentration (z. B. mit der liegenden 8, Überkreuz-Übungen usw.).	o o o o o o o o o o

Zur eigenen Motivation und Wahrnehmungsschulung:

- kein Punkt o o o ... Ich habe die Aufmerksamkeit (also mich) komplett vergessen.
- 1 - 3 Punkte Hin und wieder ist sie (bin ich) mir eingefallen.
- 4 - 7 Punkte Ich habe öfter Erfahrungen (mit mir) gesammelt.
- 8 -10 Punkte Ich nehme mich (mein Befinden) untertags immer wieder wahr.

Am besten dieses Blatt für sich selbst mehrfach kopieren und mit Datum versehen (Langzeitstudie!) und/oder pro Tag eine andere Farbe zum Ankreuzen wählen.

* Das Singen der Vokale aus dem eigenen Vornamen hilft mir, mich selbst wichtig zu nehmen und auf mich zu achten, meine Haltung kann aufrechter werden. Überkreuzübungen fördern Integration und Verknüpfungen im Gehirn.