



Das Vorgehen: einen Anker wählen, eine Ablenkung bemerken, zurückkehren. Du musst weder deinen Kopf leeren noch am Ende ruhiger sein.

Bevor du beginnst

Stabiler Stuhl, bequeme Haltung, Füße möglichst abgestützt. Augen offen oder geschlossen, je nachdem, was sich für dich angenehm anfühlt. Ein unaufdringlicher Timer genügt. Niemals beim Autofahren oder bei einer gefährlichen Tätigkeit.

Die Sitzung, Minute für Minute

Lies die Orientierungspunkte vor der Sitzung und lass dann zwischen den Schritten Raum für Stille:

- 1. Platz nehmen:** den Raum betrachten, den Kontakt des Körpers mit dem Stuhl oder der Füße mit dem Boden spüren.
- 2. Einen Anker finden:** den natürlichen Atem beobachten, ohne ihn zu verändern. Alternativ Körperkontakte oder Geräusche wählen.
- 3. Bemerken:** die Ablenkung erkennen, sie gegebenenfalls als „Gedanke“ benennen und dann zurückkehren.
- 4. Neu beginnen:** beim selben Anker bleiben, ohne etwas zu erzwingen. Bei Bedarf die Haltung anpassen oder aufhören.
- 5. Abschließen:** sich umsehen, sich sanft bewegen und den verwendeten Anker sowie dessen Verträglichkeit notieren.

Anpassen statt aushalten

Atem unangenehm: ein Geräusch oder einen sichtbaren Gegenstand wählen. Sitzen schwierig: die Haltung anpassen. Gehen möglich: freier Weg, Augen offen, Aufmerksamkeit auf den Kontakt der Füße bei jedem Schritt richten, ohne die Umgebung zu vernachlässigen.

Beginne mit einer bis fünf Minuten. Nach einer Woche kannst du die Dauer je nach Wunsch und Verträglichkeit beibehalten, verkürzen oder leicht verlängern. Diese Zeitangaben sind Orientierungshilfen für die Gestaltung, keine wissenschaftlich bestätigten therapeutischen Dosierungen.

Abbruchregel: wenn die Angst deutlich zunimmt, hör auf, öffne die Augen und nimm eine vertraute Tätigkeit wieder auf. Wiederholte Panik, aufdrängende Erinnerungen, ein Gefühl der Unwirklichkeit oder anhaltende Symptome: Suche Hilfe bei einer medizinischen Fachperson. Ersetze keine medizinische Versorgung durch Meditation. Kontaktiere bei unmittelbarer Gefahr die Rettungsdienste.

Sieben-Tage-Tagebuch

Eine Zeile genügt. Ein leeres Feld muss nicht nachgeholt werden.

Datum	Dauer	Anker	Beobachtung / Unbehagen währenddessen oder danach

Eigenständig entwickeltes pädagogisches Angebot, nicht zur Behandlung einer Störung bestimmt. Der vollständige Leitfaden erläutert die Übungen, Anpassungen und Quellen im Detail.