

ATEMLIEBE · Beziehungen

Was ist wirklich passiert?

Nicht alles, was wir fühlen, ist die Wahrheit.

Manches ist die Geschichte, die wir uns darüber erzählen.

Fokus

Aus dem Autopiloten aussteigen.

Präsenz entwickeln.

Beobachtung von Interpretation unterscheiden.

Reflexionsfragen

Erinnere dich an eine Situation, die dich emotional bewegt hat.

- Was ist tatsächlich passiert?
- Was habe ich beobachtet?
- Welche Geschichte habe ich daraus gemacht?
- Was weiß ich wirklich?
- Was vermute ich lediglich?

Atempraxis · CCB - Verbundener Atem

- Nase ein.
- Mund aus.
- Verbundener Atem. Ohne Atempause.
- etwas tiefere Einatmung.
- aktive Ausatmung.
- 5 Minuten.

Intention

Weniger, um eine direkte Antwort zu finden.

Sondern, um den Moment zwischen Beobachtung und Interpretation bewusst wahrzunehmen.

Integration

Nach der Atempraxis, geh noch einmal in dieselbe Situation.

Frage dich erneut:

- Was ist wirklich passiert?
- Hat sich die Situation verändert?
- Oder hat sich meine Wahrnehmung verändert?
- Welche Geschichte möchte ich heute nicht länger automatisch glauben?

Bleibe anschließend für einen Moment bei deinem Körper.

Vielleicht spürst du jetzt mehr Ruhe.

Mehr Klarheit. Den AHA-Moment.

Oder mehr noch: Offenheit dafür, dass es auch andere Möglichkeiten geben könnte.

Klarheits-Insel

Zwischen Beobachtung und Interpretation liegt ein Atemliebe-Moment.
Vielleicht entsteht genau dort die Freiheit, Beziehungen neu zu erleben.

Beobachtung geht dem Verstehen voraus.
Verstehen geht der Veränderung voraus.

