

# Monika Reißlandt

## Gedankenflut

Hier gilt es die eigenen Gedanken zu beobachten, sie **dürfen da sein**.

Stellen Sie Ihren **Wecker 10 Minuten** früher als sonst.

Setzen Sie sich auf Ihre Bettkante oder im Bett auf (sonst besteht die Gefahr des Wiedereinschlafens).

Hier gilt es die **Gedanken zu beobachten**, sie dürfen da sein. Alle Sorgen und Nöte, die man hat, erscheinen.

Alles, was Sie vorhaben, drängt sich auf.

Und während die Gedanken kommen (es sind übrigens deshalb so viele, weil Sie entspannt sind), achten Sie auf Ihren **Atem** und stellen Sie fest, dass Sie in Ihren eigenen Raum atmen. Ihr Frei-Raum, den niemand außer Ihnen betreten kann, Ihr geschützter Raum.

Schauen Sie nun nach, was die **Veranlassung** ist für die stürmenden Gedanken.

**Sich ganz** der Gedankenflut **überlassen**. Nichts wird erzwungen.

Ganz still halten, nichts wollen.

Mag das Gehirn sich einmal gründlich austoben, ruhig alles gewähren lassen.

Beobachter bleiben.

Jetzt stellen Sie sich einfach vor, wie Sie versunken da sitzen oder liegen und die Gedanken kommen und gehen. Sie können sich sozusagen aus sich selbst lösen.

Da sitzen Sie nun vor sich und schauen sich selbst zu.

-----Bleiben Sie dann einfach mal 10 Minuten so versunken sitzen.

Dadurch, dass Sie sich jetzt erheben, räkeln oder ähnliches wird der Übergang in die Gegenwart vollzogen.

Diese Übung am besten morgens machen. Bald – nach 3-6 mal üben – wird es stiller und Ihr Morgen beginnt entspannter.