

# 5-FINGER- MEDITATION

## 1



### ANLEITUNG

Setze dich im Schneidersitz auf den Boden, auf ein Kissen oder ganz normal auf einen Stuhl oder einen Hocker.

Wichtig ist nur, dass du dich nicht anlehnt, sondern möglichst aufrecht sitzt, um tief ein- und ausatmen zu können.

Kurze Pause

Stell dir nun vor, dass oben an deinem Kopf ein Faden angebracht ist, an dem du sanft nach oben gezogen wirst.

Kurze Pause

Merkst du, wie sich deine Wirbelsäule allein durch diese Vorstellung aufrichtet, ohne dass du dich anstrengen musst?

Kurze Pause

Spüre, wie dein Po oder deine Füße fest mit dem Boden verbunden sind und wie der Boden dich trägt.

Kurze Pause

Nichts kann dich umwerfen. Ganz aufrecht und selbstbewusst sitzt du da.

Kurze Pause

Atme durch die Nase tief ein und aus.

Kurze Pause

Wenn du merkst, dass du zwischendurch an etwas anderes denkst, macht das nichts.

Das ist ganz normal.

Wichtig ist nur, dass du das merkst und deine Aufmerksamkeit wieder zu deiner Atmung zurückbringst.

# 5-FINGER- MEDITATION 2

VERLAG  
BILDUNG<sup>plus</sup>

## ANLEITUNG

Kurze Pause

Du kannst die Augen schließen, so kannst du dich besser auf die Ein- und Ausatmung konzentrieren.

Kurze Pause

Lege nun den Zeigefinger der einen Hand auf das Handgelenk der anderen Hand, direkt unterhalb des Daumens.

Kurze Pause

Lass den Finger beim Einatmen entlang der Außenseite des Daumens nach oben bis zur Daumenspitze gleiten und beim Ausatmen an der anderen Seite des Daumens herabgleiten.

Lass den Zeigefinger dann beim nächsten Einatmen an der Außenseite des anderen Zeigefingers hochgleiten und beim Ausatmen an der anderen Seite herunter.

Mach das genauso bei den anderen Fingern der einen Hand und wechsle dann zu den Fingern der anderen Hand.

Atme auf diese Weise 10-mal langsam ein und aus.

Pause – bis alle Familienmitglieder mit der Übung fertig sind.

Öffne nun langsam deine Augen und atme dabei noch einmal tief ein und aus

Nach:

Mosetter, K., Mosetter, R., Kubesch, S., Daiker, I. (2022). Das überforderte Kind. Ein ganzheitliches Anti-Stress-Programm für Kinder von 6 bis 12. München: GU  
Thich Nhat Hanh und die Gemeinschaft von Plum Village (2012). Achtsamkeit mit Kindern. München: Nümphenburger.