

Transferiere den wichtigsten Impuls, den du während des Vortrages erlebt hast, in eine Übungsaufgabe für den Alltag.

- Meine Sehnsucht.
- Ein Erinnerungssymbol mittragen, das mich immer mal wieder erinnert, im Kontakt auch meinen Körper wahrzunehmen, zu spüren, welche Empfindungen körperlich ausgelöst werden.
- Innehalten als Voraussetzung für Berührungen mit mir und anderen.
- Ich möchte mich von meinen Arbeitskollegen innerlich berühren lassen.
- Morgens als erstes meinen Körper spüren und mich verkörpern.
- In Begegnungen darauf achten, was mich berührt und mich selbst dabei spüren
- im wahrhaftigen Kontakt zu mir einen Kontakt zu jemanden anderen gestalten
- bei Begegnungen darauf besonders achten, wie ich berührt werde, was die Berührung ausmacht.
- Menschen spüren / wahrnehmen
- Das Getrenntsein zu überwinden durch Innehalten und sich selberspüren - Sati - und das nicht vergessen!
- Weniger reden, mehr zuhören und mich berühren lassen von der gemeinsamen Situation - mich mehr öffnen für die Begegnung...
- Bewusst vornehmen, den Menschen, denen ich begegne, in Ruhe in die Augen zu schauen
- Auf allen 5 Sinnes Kanälen hin spüren
- BERÜHREN STATT KONTROLIEREN
- Füße auf den Boden, präsent sein, spüren
- Was hat mein Herz heute berührt?
- Nach jeder erledigten "Arbeit" inne-halten und mich von mir tragen lassen: durch den Atem oder durch Stille oder durch einen Metta-Satz...

- Bin ich bewusst geistesgegenwärtig, wenn ich berührt bin und werde?
- So oft wie möglich tagsüber im Trubel innehalten, Körper spüren, 3 bewusste Atemzügen, Empfindungen wahrnehmen
- Sich berühren lassen von der Natur, von unserer schönen Welt in all ihren Farben und Sensationen
- mir täglich Zeit nehmen für eine Berührung
- meine innere Lupe, Sati; auf "berührt sein.....berühren" richten
- Ich möchte mich daran erinnern, dass meine Sehnsucht nach Berührung (emotional und körperlich) völlig menschlich ist.
- Berührend benennen was ist berührend wahrnehmen und annehmen
- Verlangsamung
- Offenheit üben. Zeit und Raum um mich herum, um Berührung zuzulassen. Innehalten, entspannen, annehmen.
- Noch mehr Präsenz des Herzens in Begegnung ...
- Wie wichtig Innehalten ist, um mich und andere Menschen wieder zu spüren
- Ich möchte den Mut aufbringen im Moment des Innehaltens / und sich bewusst Werdens in Berührung mit anderen zu gehen
- Innehalten als großes Thema des Herzens üben immerzu
- offenes Herz für Berührung mit dem anderen Menschen macht echten Kontakt möglich
- ich möchte mich trauen, neue Kontakte zu leben... erste Sachen sind gek
- Berührung im Alltag noch bewusster wahrnehmen und bewusster mehr Aufmerksamkeit und Wertschätzung geben
- In die Augen schauen bei Begegnung, Raum und Zeit gönnen
- Empfindungen deuten, aushalten und innehalten
- Tastsinn mehr Raum geben, Langsamer werden, weniger machen, Spüren durch Selbstberührung z.B. morgens, z.B. Hände reiben, Vortrag nochmal hören

- Aufgabe mitbekommen wann ich aus dem Kontakt gehe und warum ich aus der Berührung gehe
- Was berührt mich? Bewusst wahrnehmen
- inne halten, mich spüren , Raum öffnen für mein Gegenüber
- Raum schaffen zum Innenhalten: auf den Körper achten, raus aus Gedankenfixierung
- Die Basis: Mehrmals täglich innehalten und dabei körperliche Berührungen wahrnehmen (Sitz, Kleidung etc.) Auch emotionale Berührungen wahrnehmen.
- Darauf zu achten, dass ich gut für mich Sorge, um berührt zu werden und zu berühren. Den Moment genießen und nicht verlängern, mich verpflichtet fühlen usw..
- Ich möchte im Alltag innehalten um mich zu spüren. Ich möchte im Kontakt dem/der anderen spüren aber auch mich weiterhin.
- Mein Augenmerk auf die "Berührungsangebote" (nicht nur die körperlichen) aus der Familie bewusster wahrnehmen. Damit aus "Mangel" Glaubenssätzen aussteigen 😊
- innehalten, egal in welcher Situation, tief durchatmen, mich spüren und Stille zulassen
- Von Heide: sehr bewusst mich wieder öffnen für eigenes Berührt Sein/andere Berühren; auch darauf achten, bei Berührung/Begrüßung, passende Nähe und evtl. Distanz wahrnehmen.
- Morgens den Tag freudvoll und dankbar begrüßen. Gut für mich sorgen und mich berühren zu lassen.
- Ich möchte mehr darauf achten, ob und wie sehr ich von einem Menschen berührt werde - körperlich und seelisch. Und mehr darauf achten, wo ich mit meinem Körper die Umwelt berühre
- Verbindung von Berührung und Freude / Mitfreude

- Eine ACHTSAMKEITSGLOCKE z.B. mit dem Handy alle 1,5 Stunden einstellen - dann innehalten, sich spüren und dankbar sein für das was ist
- Innehalten. Körper und Atem spüren
- Übung „mich ♥fühlen & benennen“: Während des Tages immer wieder „Innehalten“, und mich zu fragen: Was fühlst du gerade? Das, was ich fühle, dann auch benenne. Und vielleicht dann sogar aufschreiben.