



Anleitung zum Ankommen im Hier und Jetzt

In meiner Arbeit mit Menschen ist es oft wichtig, dass meine Klienten im Coaching abschalten können vom Alltag. Sie kommen aus ihrem Unternehmen, der Familie, waren im Straßenverkehr unterwegs und haben vielleicht Stress - und Ärger erlebt.

Um uns auf ein effektives Coaching einzustimmen, nutze ich ein bewährtes Format für Ruhe und Konzentration. Es ist unsere gemeinsame Übung.

Nutze diese Übung zum Entspannen und zum Ankommen, dort wo Du gerade bist. Du kannst diese im Sitzen oder im Stehen ausführen.

Entzünde eine Kerze und stelle diese vor Dich hin! Das geht auch im Geiste.

Während Du dieses strahlende Licht betrachtest, gehe auf Deine Art nach innen und finde Deine Mitte. Atme dabei regelmäßig aus und ein, das erleichtert Dir jetzt Deine Mitte zu finden.

Wenn Du Dich in diesem Moment ganz spürst, öffne Dich aus Deiner Mitte heraus!

Nimm alles um Dich herum wahr, mit allen Sinnen, die Dir zur Verfügung stehen. Sei' ganz da.

Verbinde Dich mit allem, was Du spürst. Fühle den Boden unter Deinen Füßen. Nun strömt es in Dich hinein und aus Dir heraus, im gleichen Takt, wie Dein Atem hinein und hinaus strömt.

Halte diesen Kontakt und sieh' Dich selbst in diesem Raum. Sieh' den Raum, in dem Du Dich aufhältst, dann den Ort, in dem Du bist, dann die Region und jetzt das Land, den Kontinent, die Erde mit ihren Landmassen und Ozeanen, Erde und Mond, die Sonne und alle Planeten unseres Sonnensystems, Du bist verbunden mit den Sternen und dem Universum, mit allen Universen. Halte diesen wunderbaren Zustand der Verbundenheit.

Du bist nun in unserem Sternensystem, im Sonnensystem, siehst den Mond und die Erde, mit den Ozeanen und Landmassen, - Deinen Kontinent, - das Land und die Region, in welcher Du bist, - den Ort mit dem Du gerade verbunden bist und Du findest Dich in diesem Raum wieder, von dem aus Du Dich verbunden hast mit allem. Wenn ich jetzt von 5 bis 1 zähle, bist Du wieder ganz hier. 5, 4, 3, 2 und 1.

Du bist im Hier und Jetzt. Willkommen!

Robby Sandmann
UnternehmungsLust
Waldstraße 1
14478 Potsdam



Du findest diese „Anleitung zum Ankommen“
als Audiodatei auf meiner Web-Seite:
www.r-sandmann.de

Als erfahrener Coach und Trainer arbeite ich mit Menschen zusammen, die Verantwortung übernehmen und etwas verändern wollen.

Ich nutze in meiner Arbeit die Natur als Medium zur Unterstützung von Veränderungsprozessen für Einzelne und Teams. Wir Menschen sind Bestandteil der Natur, deshalb ist mir Kooperation sehr wichtig. In diesem Sinne wirke ich für die Ziele meiner Klienten.