



Annenheim, 2017

Übung zum Bewegten Coaching Wähle Deine Geschwindigkeit

Bei Ihrem Weg durch den Wald, über Wiesen oder auf den Berg beobachten Sie bewusst wie schnell oder wie langsam Sie gehen. Am besten beobachten Sie dies, wenn Sie alleine gehen. Wir neigen dazu in Gegenwart anderer auch das Tempo des anderen anzunehmen.

Im nächsten Schritt gehen Sie einmal so, dass Sie es als richtig langsam empfinden. Achten Sie nicht auf die anderen Menschen die Ihnen auf dem Weg begegnen. Lenken Sie Ihre Achtsamkeit auf Ihre Gefühle. Die nachfolgenden Fragen sollen Ihnen dabei helfen.

Beobachten Sie beim Langsam-Gehen

- Was geht in Ihnen vor? Werden Sie unruhig oder entspannen Sie sich?
- Was sehen Sie? Sehen Sie mehr als vorher oder weniger?
- Wie tun ihre Füße? Ist es fein, oder tut etwas weh?
- Wie riecht die Gegend?
- Welche Geräusche fallen Ihnen auf, die sie zuvor nicht wahrgenommen haben?
- Was entdecken Sie noch an sich selbst?
- Haben Sie Menschen überholt? War das unangenehm oder egal?

Im nächsten Schritt gehen Sie einmal so, dass Sie eher schneller gehen als Ihr eigenes Tempo es zulässt. Achten Sie auf ihre Kraft und Ihre Puste. Gehen Sie einige Zeit etwas schneller, jedoch nur so weit wie es für Sie in Ordnung ist. Wenn Sie nicht mehr können machen Sie einen Halt und lenken Sie Ihre Achtsamkeit auf Ihren Atem und Ihre Gefühle. Die nachfolgenden Fragen sollen Ihnen dabei helfen.

Beobachten Sie beim schnellen Gehen

- Wie sehr waren Sie aus der Puste?
- Hatten Sie noch Reserven? Oder haben Sie alles ausgeschöpft?
- Wie weit sind sie schnell gegangen?
- Sind Sie zufrieden mit Ihrer Leistung? Oder hatten Sie sich etwas Anderes erwartet?
- Was erwarten andere von Ihnen und Sie von anderen?

Erkenntnisgewinn für den Alltag

- Welches Tempo wählen Sie in Ihrem Alltag?
- Unterscheiden Sie im Tempo zwischen beruflich und privat?
- Hat das Tempo etwa mit Leistung zu tun?
- Inwiefern zwingen mich die anderen zu einem Tempo
- Tut mir das Tempo der anderen gut?