



FUKERIDER COACHING

Reinhard Fukerider

## Sei Dein eigener Lebenscoach! –

Ein Selbsthilfeprogramm

für Klarheit, Leichtigkeit und Zufriedenheit im Leben

### Kapitel 1

#### Achtsamkeit für Körper, Sinne und Intuition entwickeln

##### Inhalt

Achtsamkeit für Körper, Sinne und Intuition entwickeln .....	2
Impuls 1: Ich bin, was ich bin, durch meinen Körper.....	3
Impuls 2: Gönnen Sie sich hin und wieder einen Wüstentag!.....	9
Impuls 3: Sinnesspaziergang in der Natur.....	11
Ein kleiner Hinweis zum Schluss .....	13



FUKERIDER COACHING

## **Achtsamkeit für Körper, Sinne und Intuition entwickeln**

Mensch-sein heißt Körper-sein. Der Körper ist nicht nur reine Biomasse, sondern ein besonderes Gut und der Resonanzraum für Gedanken, Gefühle, Spannungen, Stress, Glücksgefühle und Konflikte.

Über die Sinnesorgane nehmen Menschen sich selbst und ihre Umwelt wahr und werden darüber wahrgenommen. Mit allen Sinnen zu leben und sich zu begegnen, macht das wahre Leben aus.

In hektischer Zeit braucht es Zeiten der Besinnung und Entschleunigung und die viel beschworene Haltung der Achtsamkeit, weil Menschen, die achtsam mit sich umgehen und sich Zeit nehmen, nachzuspüren, wie sie sich fühlen automatisch ruhiger werden. Wenn sie alle Sinne schärfen und aktivieren, leben sie intensiv, erkennen und akzeptieren immer mehr sich selbst. Beides fördert auch die intuitive Wahrnehmung und stärkt das Selbstvertrauen.

Die folgenden Übungen fördern die ganzheitliche Körperwahrnehmung und ein Leben mit allen Sinnen.



## **Impuls 1: Ich bin, was ich bin, durch meinen Körper.<sup>1</sup>**

### **Einführung:**

Zum Prozess der Selbstwerdung und zum Aufbau eines gesunden Selbstwertgefühls gehört als wesentliche Voraussetzung, dass Menschen ihre Körper differenziert wahrnehmen, pflegen und akzeptieren.

Sich selbst zu mögen und vielleicht seinen Körper wohlgefällig im Spiegel zu betrachten, fällt manchen Menschen schwer. Besonders jene leiden stark unter ihren Körperformen, die den in den Medien propagierten Idealformen und -maßen nicht entsprechen oder die fortschreitende Alterungserscheinungen mit Vehemenz leugnen.

Zum eigenen Körper zu stehen, heißt zu sich selbst zu stehen. Menschen, denen das gelingt, tun einen wesentlichen Schritt zu mehr Selbstachtung und Selbstvertrauen.

Körperliche Veränderungen oder Handicaps akzeptieren zu können, braucht Zeit, ist aber unbedingt erforderlich für die Entstehung eines stabilen Selbstwertgefühls.

### **Ziele:**

- Verbesserung einer differenzierten Körperwahrnehmung
- Identifikation mit dem eigenen Körper
- Stressbewältigung und Entspannung

**Zeit:** ca. 30 Minuten

### **Material:**

- Ein bequemer Stuhl, wenn die Übung im Sitzen gemacht wird.
- Eine warme Unterlage, ein kleines Kopfkissen und eine Decke für die Beine, wenn die Übung im Liegen durchgeführt wird.

### **Spezielle Durchführungshinweise:**

---

<sup>1</sup> In Anlehnung an eine Übung im Rahmen von Schweigeexerzitien bei Pater Franz Jalics SJ im Jahre 1985.



- Die Übungsanleitung ist für die autodidaktische Anwendung und die Verwendung im Life-Cycle-Coaching in der Ich-Form geschrieben, weil dadurch die Identifikation mit dem eigenen Körper intensiv gefördert wird. Darüber hinaus fällt es Menschen in der autodidaktischen Anwendung erfahrungsgemäß leichter, sich gedanklich auf diese visuelle Reise durch den Körper zu machen.
- Wird die Übungsanleitung auf Tonträger gesprochen, kann man sich von der eigenen Stimme leiten lassen. Wichtig dabei ist, langsam zu sprechen und Pausen zu setzen.

**Die Übung: Sie können sich die Übung auf anhören (siehe Audiodatei auf der Homepage!\_**

Ich lege mich bequem hin oder nehme eine entspannte Sitzhaltung ein, schließe die Augen und konzentriere mich auf meinen Atem.

Ich atme einige Male ganz bewusst und tief durch die Nase ein und lasse den Atem durch den leicht geöffneten Mund wieder entweichen. Ich werde dabei ruhig und entspannt.

Ich schließe die Augen und konzentriere mich jetzt ganz auf mich selbst.

Ich atme einige Male ganz bewusst tief durch die Nase ein und lasse den Atem durch den leicht geöffneten Mund wieder ausströmen.

Ich habe jetzt Zeit für mich. Alles andere, was mich momentan beschäftigt oder bedrückt, ist nebensächlich.

Ich allein bin jetzt wichtig und ich nehme mir jetzt Zeit, mich zu erholen und zu entspannen und meinen Körper wahrzunehmen:

Wie spüre ich meinen Körper?

Die Oberflächen, die auf dem Boden liegen?  
Die Berührungsoberflächen mit der Kleidung?

Dann lenke ich meine Aufmerksamkeit auf meine linke Hand:

Wie spüre ich meine linke Hand?  
Wie spüre ich den Daumen,  
den Zeigefinger,  
den Mittelfinger,  
den Ringfinger,  
und den kleinen Finger?



FUKERIDER COACHING

Die Handfläche,  
den Handrücken,  
das Handgelenk,  
den Unterarm,  
den Oberarm

Ich gehe auf die rechte Hand über:

Wie spüre ich meine rechte Hand?  
Wie spüre ich den Daumen,  
den Zeigefinger,  
den Mittelfinger,  
den Ringfinger,  
und den kleinen Finger?

Wie spüre ich die Handfläche,  
den Handrücken,  
das Handgelenk,  
den Unterarm,  
den Oberarm?

Dann frage ich mich:

Wie schwer sind meine Hände und Arme?  
Wie warm fühlen sich Hände und Arme an?

Ich gehe auf den linken Fuß über:

Wie spüre ich meinen linken Fuß?  
Wie spüre ich die große Zehe,  
die Zweite,  
die Mittlere,  
die Vierte,  
und die Kleine?

Wie spüre ich die Sohle,  
die Ferse,  
den Fußrücken,  
den Knöchel,  
den Unterschenkel,  
das Knie,  
den Oberschenkel?



Ich gehe auf den rechten Fuß über:

Wie spüre ich meinen rechten Fuß?  
Wie spüre ich die große Zehe,  
die Zweite,  
die Mittlere,  
die Vierte,  
und die Kleine?

Wie spüre ich die Sohle,  
die Ferse,  
den Fußrücken,  
den Knöchel,  
den Unterschenkel,  
das Knie,  
den Oberschenkel?

Dann frage ich mich:

Wie schwer sind meine Beine?  
Wie warm fühlen sich meine Beine an?

Ich gehe auf den Rumpf über, zuerst auf den Bauchraum:

Wie spüre ich meinen Bauchraum?  
Wie spüre ich die Haut auf dem Bauch,  
die Geschlechtsorgane,  
den After,  
den Dickdarm und Dünndarm,  
die Blase,  
die Nieren,  
und wieder den ganzen Bauchraum?

Ich gehe zum Magenraum über:

Wie spüre ich meinen Magenraum?  
Wie spüre ich die Haut, auf diesem mittleren Bereich des Rumpfes  
links den Magen selbst,  
von dort nach rechts den Zwölffingerdarm,



ganz rechts die Leber,  
hinten in der Mitte das Lungengeflecht,  
dann wieder den ganzen Magenbereich.

Ich gehe auf den Brustkorb über:

Wie spüre ich meinen Brustkorb?  
Wie spüre ich die Brust und die Haut an der vorderen Seite des  
Brustkorbes,  
die Haut am Rücken,  
in der Mitte des Brustkorbes das Herz,  
auf beiden Seiten die Lungen,  
die Schulter,  
den Hals,  
und wieder zusammen den ganzen Brustkorb?

Ich gehe durch das Rückgrat,  
ich suche das Kreuzbein,  
es befindet sich im Beckenknochen.  
Ich bleibe noch ein wenig beim Kreuzbein,  
unter dem Kreuzbein befindet sich das Steißbein.

Ich gehe zum Kreuzbein zurück,  
vom Kreuzbein nach oben folgen die Lendenwirbel.

Ich gehe weiter nach oben und suche die Rückenwirbel.  
Ich gehe weiter durch die Halswirbel bis zum Kopf.

Dann frage ich mich:

Wie schwer ist mein ganzer Rumpf?  
Wie warm fühlt sich mein Rumpf an?

Ich gehe auf den Kopf über:

Wie spüre ich meinen Kopf?  
Wie spüre ich die Haut, die mit Haaren bedeckt ist,  
die Stirne,  
die Schläfen,



FUKERIDER COACHING

die Ohren,  
die Wangen,  
das Kinn,  
die Lippen,  
die Zunge,  
die Zähne,  
die Nase  
und die Augen?

Ich nehme den ganzen Körper wahr.

Ich frage mich:

Wie schwer spüre ich meinen Körper?  
Wie warm fühlt sich mein Körper an?

Ich lasse mich von innen her los – und lasse mich fallen.

Ich genieße das Gefühl wohliger Entspannung eine Weile.

Wenn ich mit der Übung zu Ende komme, dehne und strecke ich mich, öffne die Augen, schaue mich bewusst an dem Ort um, an dem ich mich befinde. Ich richte mich langsam auf und komme wieder ganz in meiner Realität an.





## **Impuls 2: Gönnen Sie sich hin und wieder einen Wüstentag<sup>2</sup>!**

### **Einführung:**

Den Verpflichtungen des Alltags und dem täglichen Kleinkrieg zu entrinnen, abschalten, durchschnaufen, entschleunigen zu können, die Seele baumeln zu lassen, zum Wesentlichen vorzudringen, der Geschwätzigkeit entrinnen zu können, die Welt, sich selbst und alltägliche Lebensvollzüge bewusst wahrnehmen und neu erleben zu können – all das ermöglicht ein Wüstentag.

### **Ziele:**

- Achtsamkeit für das Wesentliche im Leben entwickeln
- Stressbewältigung und Entspannung

**Zeit:** ein halber oder ein ganzer Tag

### **Material:**

- Spezielle dem Wetter angepasste Kleidung
- geeignetes Schuhwerk
- kleiner Rucksack
- Taschenmesser
- Kleines Erste-Hilfe-Set
- Schreibblock
- Stift
- Lunchpaket
- Ausreichend Getränke

### **Spezielle Durchführungshinweise:**

Menschen, die sich momentan in einem extremen seelischen Tief oder einer existenziellen Krise befinden, sollten sich überlegen, ob es zunächst nicht besser wäre, das Gespräch mit einer Person ihres Vertrauens zu suchen.

---

<sup>2</sup> Nach Dörig, B. (2000): Schenk dir einen Wüstentag! Schritte zur Achtsamkeit. München.



Ein Wüstentag ist manchmal eine schmerzhaft und gleichzeitig heilsame Erfahrung. Deshalb empfiehlt es sich, in solch einem Fall nach der Rückkehr mit jemandem über die Erlebnisse zu sprechen oder sie sich von der Seele zu schreiben bzw. zu malen.

**Die Übung:**

Erledigen Sie alle wichtigen Dinge, damit Sie ohne Zeitdruck in die Wüste gehen können.

Besorgen Sie sich im unbekanntem Gelände ggf. eine Umgebungs- oder Wanderkarte.

Teilen Sie einer Bezugsperson mit, wann Sie starten, welches Gebiet Sie wählen und wann Sie wieder zurück sein wollen.

Lassen Sie das Handy am besten ganz zuhause. Wenn Sie sich sicherer fühlen, stecken Sie es ein, lassen es aber abgeschaltet und verwenden es nur im Notfall! Auch andere elektronische Medien sollten zuhause bleiben.

Nehmen Sie auch keine Geldbörse mit. Ohne Geld loszuziehen und möglicherweise unterwegs um etwas Wasser oder anderes zu bitten, ohne dafür bezahlen zu können, kann auch eine interessante Erfahrung sein.

Legen Sie auf alle Fälle Ihre Uhr ab und setzen Sie sich der Erfahrung der Zeitlosigkeit und des In-den-Tag-hinein-lebens ganz bewusst aus!

Pflegen Sie das Schweigen und meiden Sie die ‚Geschwätzigkeit‘!

Wichtig ist, dass Sie auf ihre inneren Impulse achten und sich von ihnen treiben lassen, ohne ein festes Ziel zu setzen.

Halten Sie Ihre Gedanken und Gefühle auf dem Schreibblock fest oder machen Sie sich Skizzen oder schreiben Sie einen längst fälligen Brief etc.

Lassen Sie den Tag in meditativer Stimmung ausklingen.



## **Impuls 3: Sinnesspaziergang in der Natur**

### **Einführung:**

Der einfachste Weg, achtsam mit allen Sinnen zu leben, ist es, die Dinge, die man tut, ganz bewusst zu tun, und nur diese Dinge ausschließlich zu tun. D.h. beispielsweise beim Abspülen nur abzuspülen und nicht gleichzeitig den Einkauf zu planen.

Die Konzentration auf das momentane Tun trägt zur Entschleunigung bei, schärft die Sinne und zentriert die Wahrnehmung.

### **Ziele:**

- Förderung der Sinneswahrnehmung
- Stressbewältigung und Entspannung

**Zeit:** nach Belieben

### **Spezielle Durchführungshinweise:**

Anfangs reicht es aus, sich fünf bis zehn Minuten auf einen Sinn zu konzentrieren, um abzuschalten und sich zentrieren zu können.

Man darf sich natürlich auf alle Sinne gleichzeitig konzentrieren. Aber manchmal ist weniger mehr!

### **Die Übung:**

Hier ein paar Anregungen für den Sinnesspaziergang:

#### **(a) Sehen:**

Bleiben Sie stehen oder setzen Sie sich und betrachten Sie die Farben und Formen der Umgebung, des Bodens und des Himmels, als ob Sie alles scannen möchten.

Als Brillenträger schauen Sie auch einmal ohne Brille in die Welt.

Betrachten Sie einzelne Gegenstände, kleine Tiere, Gräser, Steine etc. einmal intensiv aus der Nähe.

#### **(b) Hören:**

Bleiben Sie stehen oder setzen Sie sich und schließen Sie die Augen. Nehmen Sie konzentriert jedes einzelne Geräusch wahr. Konzentrieren Sie sich länger auf ein bestimmtes Geräusch (z.B. eine Vogelstimme).



**(c) Schmecken:**

Beißen Sie in einen Grashalm oder, sofern Sie sie kennen, in Sauerampfer, Bärlauch oder andere Kräuter.

Verkosten Sie Wildfrüchte wie z.B. Heidelbeeren, Preiselbeeren, Waldhimbeeren, Walderdbeeren, sofern Sie sie kennen.

**(d) Riechen:**

Riechen Sie intensiv an Bäumen, Gräsern, Blumen und Sträuchern. Nehmen Sie den Duft von Walderde, Baumrinde, frisch gefällten Bäumen, Pilzen etc. wahr.

**(e) Tasten/Fühlen:**

Ertasten Sie mit geschlossenen Augen einen Baumstamm. Berühren Sie Bäume, Pflanzen, Steine, Wasser mit ihren Fingern und Händen.

Ziehen Sie die Schuhe aus und gehen Sie vorsichtig über verschiedene Untergründe. Legen oder setzen Sie sich auf eine Wiese oder einen von der Sonne erwärmten Stein.

Ihren Ideen, die einzelnen Sinne zu stimulieren, sind keine Grenzen gesetzt.



## Ein kleiner Hinweis zum Schluss:

Zu meinem Verständnis von Lebenskunst gehört es, bei der Betrachtung des Lebens auch die Betrachtung der Vergänglichkeit menschlichen Lebens nicht außer Acht zu lassen. Bezieht man diese Perspektive in die persönliche Problemsicht und -bewältigung mit ein, verändern sich die Bewertungen und neue Handlungsoptionen eröffnen sich.

Daher empfehle ich Ihnen:

- Denken Sie hin und wieder daran, dass alles Leben endlich ist – auch Ihres!
- Betrachten Sie aus dieser Perspektive Ihr Leben und überlegen Sie, ob Sie es so weiterführen wollen!
- Aktivieren Sie Ihre Ideen, Kräfte und Ressourcen, um ein erfülltes Leben zu führen!

Die Lernaufgaben und Übungen des Selbsthilfeprogramms ‚Der kleine Lebenscoach‘ können Ihnen auf diesem Weg helfen.

Wenn Sie sich gezielte externe Unterstützung bei der Klärung von Fragen im beruflichen und privaten Kontext wünschen, begleite ich Sie gerne auf **Ihrem** Weg, die für Sie passende Lösung auf Ihre Fragen zu finden.

**Ihr Reinhard Fukerider**

**[Nehmen Sie Kontakt zu mir auf!](#)**