

## **PDF Body Scan Anleitung – Ankommen im eigenen Körper**

Nimm für diese Übung eine angenehme Position ein – sitzend oder liegend, so wie es sich für dich richtig anfühlt. Wenn du sitzt, achte auf eine aufrechte, entspannte Haltung. Die Hände dürfen locker auf den Oberschenkeln ruhen, die Füße stehen fest auf dem Boden. Falls du lieber liegst, mach es dir mit einem Kissen oder einer Decke gemütlich. Schließe nun sanft die Augen.

### **Ankommen im Moment**

Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Spüre, wie sich der Brustkorb beim Einatmen hebt – und beim Ausatmen wieder senkt. Beobachte diesen Rhythmus ganz ruhig für ein paar Atemzüge. Nimm wahr, wie du gerade hier bist – mit allem, was jetzt da ist. Spüre den Kontakt zum Boden, die Auflageflächen deines Körpers. Lass deinen Körper als Ganzes in dein Bewusstsein treten – vom Kopf bis zu den Füßen.

### **Reise durch den Körper**

#### **1. Kopf und Gesicht**

Lenke deine Aufmerksamkeit sanft zum Scheitel deines Kopfes. Nimm wahr, was dort zu spüren ist – vielleicht Wärme, Kribbeln oder auch gar nichts. Alles ist in Ordnung.

Wandere weiter über den oberen Schädel, den Hinterkopf, die Seiten des Kopfes. Spürst du den Haaransatz?

Geh dann mit deiner Wahrnehmung ins Gesicht: Stirn, Schläfen, Ohren, Augen, Nase, Wangen, Lippen, Kiefer. Vielleicht spürst du sogar die Zunge oder den Innenraum deines Mundes. Beobachte einfach, was sich zeigt.

#### **2. Nacken, Hals und Schultern**

Weiter geht's zum Nacken – ein sensibler Bereich, der oft Spannung speichert. Wie fühlt sich dein Nacken an?

Geh weiter in den Hals, spüre den Raum um Kehlkopf und Schlüsselbeine. Lass deine Aufmerksamkeit zu den vorderen Schultern fließen. Nimm Kontakt zur Kleidung oder zur Luft auf deiner Haut wahr.

#### **3. Arme und Hände**

Wandere langsam in deine Arme – erst in die Oberarme, dann Ellenbogen, Unterarme, Hände und Finger. Spüre jede Berührung, jeden Impuls, jede Ruhe.

#### **4. Brustraum und Bauch**

Lenke deine Wahrnehmung in den Brustkorb. Vielleicht kannst du den Herzschlag wahrnehmen? Dann spüre den Bereich der Rippen und beobachte die Bewegungen deines Atems – das Heben und Senken, das Ausdehnen und Zurückziehen.

Wenn du merkst, dass deine Gedanken abschweifen – keine Sorge. Das ist ganz normal. Erkenne es freundlich an, und kehre dann liebevoll zu deiner Wahrnehmung zurück.

Weiter geht's in den oberen und dann in den unteren Bauchraum. Spür hinein, ohne etwas verändern zu wollen.

## **5. Rücken**

Lenke die Aufmerksamkeit in deinen Rücken. Spüre die Schulterblätter, den oberen und unteren Rücken, die Wirbelsäule als zentrales Verbindungselement deines Körpers. Nimm wahr, was da ist – auch Spannung oder Müdigkeit darf da sein.

## **6. Becken und Beine**

Spüre nun in den Beckenraum hinein – vielleicht kannst du Anspannung oder Loslassen wahrnehmen. Dann wandere weiter zu Gesäß und Hüften, nimm die Oberschenkel, Knie, Schienbeine und Waden wahr. Spüre die Stabilität und Kraft in deinen Beinen.

## **7. Füße**

Zum Schluss richte deine Aufmerksamkeit auf deine Füße – die Fußsohlen, den Spann, die Zehen. Vielleicht kannst du sie als Ganzes wahrnehmen – die Körperteile, die dich durchs Leben tragen.

## **Abschließen**

Bleibe noch ein paar Atemzüge in dieser Ganzkörperwahrnehmung. Spüre deinen Körper als Einheit.

Wenn du magst, kannst du mit jeder Ausatmung Spannung loslassen – und mit jeder Einatmung frische Energie einladen.

Beende die Übung langsam: Atme tief ein und aus. Bewege sanft deine Finger und Zehen, strecke dich, wenn es sich gut anfühlt. Und öffne dann in deinem Tempo die Augen.

Willkommen zurück – in einem bewussteren Kontakt mit dir selbst.

*Mehr inspirierende Beiträge, Checklisten und Anleitungen auf [natuerlichsein.org](http://natuerlichsein.org)*