



Der Herz-Check-in



Der Herz-Check-in ist ein wunderbares Self-Care-Tool, um dich mit dir selbst zu verbinden und innezuhalten bei allem, was in dir lebt, und wie du dich fühlst. Diese Mini-Meditation eignet sich für jeden Moment:

- _ Als Teil deiner Morgen- oder Abendroutine
- _ Als Ruhepause zwischendurch
- _ Bei Gefühlen von Stress, Hektik, Unruhe oder Angst

→ 1. Einen ruhigen Ort finden

- > Suche dir einen ruhigen und angenehmen Ort.
- > Setz dich bequem hin – spüre deine Gesäss auf dem Stuhl oder Kissen.
- > Schließe deine Augen.
- > Atme ein paar Mal tief ein und aus – und entspanne beim Ausatmen.
- > Konzentriere dich auf deinen Atem – lasse ihn frei fließen.
- > Wenn Gedanken auftauchen – halte nicht daran fest.
- > Begegne deinen Gedanken neutral – ohne Urteil und ohne Geschichten.

→ 2. Fokussiere dich auf dein Herz

- > Atme sanft in deinen Herzbereich / deinen Brustraum – ein und aus.
- > Verbinde dich mit deinem Herzen.
- > Lege – wenn es dir hilft – eine Hand auf dein Herz.
- > Spüre, welche Gefühle in deinem Herzen leben – sei offen dafür.

→ 3. Frage dich selbst

- > Was lebt in meinem Herzen / in mir?
- > Wie fühle ich mich in diesem Moment?
- > Was empfinde ich noch?
- > Was sagt mir dieses Gefühl?



- > Was brauche ich gerade?
- > Fühle ich den Impuls, etwas zu tun?

Formuliere deine eigenen Fragen – nutze das, was dir entspricht und in diesem Moment für dich stimmig ist. Alles kann auftauchen: Trauer – Unruhe – Wut – Freude – Lebensenergie oder Vorfreude auf den Tag.

→ 4. Verweile bei deinen Gefühlen

- > Nimm das wahr, was in deinem Herzen lebt.
- > Begegne deinen Gefühlen ruhig und mit liebevoller, 'forschender' Haltung.
- > Verweile dabei – ohne Urteil und ohne Geschichte.

→ 5. Pflege dein Herz und dich selbst

- > Akzeptiere, was in diesem Moment da ist – alles darf sein.
- > Begegne dir selbst mit Selbstempathie – für all das, was in dir lebt.
- > Spüre Dankbarkeit für diesen Moment der Aufmerksamkeit für dich selbst.
- > Atme ein paar Mal tief ein und aus.
- > Sende beim Ausatmen Liebe (oder Dankbarkeit oder ein anderes friedliches und nährendes Gefühl) in deinen ganzen Körper.
- > Wiederhole dies ein paar Mal.

...

- > Lass dir Zeit und kehre in deinem Tempo in den Raum zurück.

Vielleicht brauchst du etwas Übung, um tiefer zu fühlen, dich darauf zu fokussieren und die Gedanken zur Ruhe zu bringen. Aber Übung macht den Meister! Ich ermutige dich, den Herz-Check-in an deine eigenen Bedürfnisse anzupassen und anzuwenden. Du selbst spürst am besten, welche Form für dich passt.

Wenn du Fragen zum Herz-Check-in hast oder eine Erfahrung teilen möchtest, kannst du dich gerne an mich wenden :-).