

The title 'Body Scan' is centered within a dark green oval. Above and below the oval are decorative bursts of thin, radiating lines, resembling a sunburst or starburst effect.

Body Scan

Der Body Scan gehört zu den bekanntesten Meditationen und Achtsamkeitsübungen. Diese Körperreise ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Sie reduziert Stress, beruhigt den Geist und hilft dir, in eine wohltuende Entspannung zu kommen. Hier stelle ich dir einen klassischen Body Scan vor, mit dem du von deinen Füßen aus bis zu deinem Kopf durch deinen Körper reist.

Suche dir einen Platz, an dem du für die Zeit der Meditation ungestört bist. Für den Anfang ist es am einfachsten, den Body Scan im Liegen zu machen, du kannst dich aber auch hinsetzen, wenn das für dich angenehmer ist. Für den Body Scan im Liegen lege dir eine Unterlage (z.B. eine Yogamatte) und ein kleines Kissen bereit, trinke noch einen Schluck Wasser und mache es dir gemütlich.



The title 'Body Scan' is centered within a dark green oval. Above and below the oval are radiating lines of varying lengths, creating a sunburst or starburst effect.

Body Scan

Lege dich bequem hin und schließe deine Augen. Nimm ganz bewusst deine Unterlage wahr, auf der du liegst, deine Gesichtsmuskeln entspannen sich und deine Schultern sinken in die Unterlage. Deine Arme liegen locker zu beiden Seiten deines Körpers, die Finger sind entspannt, auch dein Bauch ist ganz entspannt und weich, deine Beine sind ausgestreckt und die Füße fallen leicht nach außen.

Lenke nun deine Aufmerksamkeit auf deine Atmung und nimm wahr, wie du ruhig ein- und ausatmest, wie die Luft in deine Nase ein- und ausströmt, wie sich dein Brustkorb mit jedem Atemzug hebt und senkt, wie sich auch dein Bauch mit jedem Atemzug hebt und senkt. Deine Atmung ist ruhig und entspannt und mit jedem Ausatmen lässt du dich tiefer und tiefer in deine Unterlage sinken. Mit jedem Atemzug entspannst du dich immer mehr.

Wenn Gedanken oder Ablenkungen kommen, nimm sie wahr und lasse sie weiterziehen und kehre mit deiner Aufmerksamkeit zu deiner Atmung zurück. Sei liebevoll mit dir!



The title 'Body Scan' is centered within a dark green oval. Above and below the oval are decorative bursts of thin, radiating lines, resembling a sun or a starburst effect.

Body Scan

Gehe nun mit deiner Aufmerksamkeit zu deinen Füßen, nimm sie wahr, ohne zu bewerten. Nimm deinen rechten Fuß wahr, die Zehen, die Fußsohle, die Ferse. Wandere mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem rechten Unterschenkel, deinem rechten Knie, deinem rechten Oberschenkel und nimm nun noch einmal das gesamte rechte Bein wahr.

Löse nun deine Aufmerksamkeit von deinem rechten Bein und wandere zu deinem linken Fuß, nimm deine Zehen wahr, die Fußsohle, deine Ferse, wandere weiter zu deinem linken Unterschenkel, zu deinem linken Knie, zu deinem linken Oberschenkel und nimm dein linkes Bein insgesamt wahr.

Löse deine Aufmerksamkeit von deinem Bein und wandere zu deinem Becken, nimm deine Hüftknochen wahr, deinen Po, deinen Unterbauch, wandere weiter zu deinem Oberbauch und nach hinten zu deinem Rücken. Gehe nun mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem Brustkorb und nimm wahr, wie er sich mit der Atmung hebt und senkt und wandere weiter zu deinen Schlüsselbeinen und zu deinen Schultern. Nimm noch einmal deinen gesamten Rumpf wahr.



The title 'Body Scan' is centered within a dark green oval. Above and below the oval are decorative sunburst patterns consisting of numerous thin, radiating lines of varying lengths.

Body Scan

Wandere mit deiner Aufmerksamkeit nun zu deinem Hals und deinem Nacken, zu deinem Kiefer und weiter zu deinem Mund, deiner Nase, deinen Augen, deinen Augenbrauen und deiner Stirn, gehe an den Schläfen entlang hinunter bis zu deinen Ohren, wandere weiter zu deinem Hinterkopf, nimm deine Kopfhaut wahr und gehe weiter bis nach oben zu deiner Schädeldecke, deinem Scheitelpunkt. Nimm noch einmal deinen gesamten Kopf und dein Gesicht wahr.

Löse deine Aufmerksamkeit nun sanft von deinem Kopf und deinem Gesicht und nimm noch einmal deinen Körper als Ganzes wahr, nimm wahr, wie er auf deiner Unterlage liegt, nimm deine Atmung wahr, nimm wahr, wie du ruhig ein- und ausatmest, genieße die Entspannung, genieße die Ruhe in dir.

Nun löse deine Aufmerksamkeit von deinem Körper. Bewege langsam deine Finger, deine Hände und Arme, deine Füße, räkel und strecke dich, gähne, wenn dir danach zumute ist und komme mit deiner Aufmerksamkeit zurück in deinen Raum. Nimm einen tiefen Atemzug und öffne deine Augen. Du bist nun ganz wach und erfrischt wieder im Hier und Jetzt zurück! Du bist entspannt und voll frischer Energie.

