



## „Horizonte öffnen“ Hörerservice

Horizonte öffnen-

Radiosendung für Lebensqualität und mehr auf Oldenburg 1, UKW 106,5 MHz am 2-ten Montag des Monats

### Tipp des Monats April: Zeitqualität spüren

**Uwe Christiansen** (Astrologe und Heilpädagoge für Psychotherapie):

„Mein Tipp jetzt hier wäre einfach einmal am Tag wirklich bewusst anhalten.

Also mir 5 bis 10 Minuten gönnen -

wo ich mich aus allen Programmen, die ich am Tag am laufen habe, herausnehme -

wo ich mich ganz in Ruhe hinsetze ...vielleicht auch hinlege ... ganz in Ruhe gucke...spüre

...in mich hereinhorche ...was ist jetzt tatsächlich dran.

Da werde ich möglicherweise erstmal merken, dass der Kopf wie wild um sich schlägt.

Dann nur versuchen mit 5 bis 10 Atemzügen immer wieder mit dem Ausatmen die Gedanken nach draußen zu schicken und einfach wirklich bewusst ins Herz zu fühlen, und zu gucken

‚Wo bin ich jetzt gerade und was ist für mich jetzt gut?‘

Vielleicht klappt nicht am ersten Tag. Aber am zweiten, dritten oder vierten werden wir einmal so merken. ‚Aha, ich merke auf einmal da irgendeinen Impuls, der mir sagt, vielleicht sollte ich mein Programm, das ich mir vorgenommen habe, doch etwas zu verändern, weil es passt irgendwie anders.‘

Und das hat dann mit der Zeitqualität zu tun, weil, wir spüren im Grunde genommen alle, was für die Zeit passt; es ist nur so, dass wir uns oft mit unserer Vorstellung von dem entfernen.

Dieses ‚einmal zur Ruhe kommen‘ und wirklich sich mal richtig sacken lassen, anhalten, einfach da sein - das ist ein ganz wichtiger Prozess.“

### Ergänzung:

**Frage:** „Was kannst Du dann dem Hörer empfehlen, wenn er da sitzt und wirklich sich die Zeit nimmt und die Gedanken laufen ohne Ende?“

**Uwe Christiansen:** „Gelassen werden. ‚Ich merke jetzt meine unruhigen Gedanken‘. Nichts weiter, nicht bewerten, nicht in den Hintern treten und sagen, ‚Verdammt noch mal, ich kriege das jetzt nicht hin, ich habs mir extra vorgenommen ruhig zu werden‘

Sondern ‚Aha‘. Ich registriere es und schicke es weg. ‚So...da sind Gedanken wieder, aha... ok... ich sehe euch...ich lasse euch los.‘

Einfach nur zum Atmen zurückzukehren...einatmen...ausatmen.. einatmen...ausatmen.

Den Atem bewusst wahrnehmen.

Wenn wir gut sind, können wir an der Spitze der Nase feststellen, wie er ein und ausgeht und alles was uns belastet und stört nach draußen schicken.“

### **Kontakt:**

[horizonte@wissensimpulse.de](mailto:horizonte@wissensimpulse.de)

[uwe.christiansen@onlinehome.de](mailto:uwe.christiansen@onlinehome.de)