

Eine einfache Antwort auf Dauerstress

Viele Menschen entspannen heute viel –
und bleiben trotzdem innerlich unter Druck.

Sie gehen spazieren.
Sie treffen Freunde.
Sie hören Musik.
Sie kochen.
Sie machen Yoga.

All das hilft kurzfristig. Aber es bleibt der Grundstress. Für viele ist Stress kein einzelner Zustand mehr, sondern ein Lebensmodus geworden.
Dieses Handout beschreibt einen anderen Ansatz. Nicht gegen den Stress. Sondern tiefer.

Die Innere Wetter Praxis

Fünf Minuten. Ein Stuhl. Wahrnehmen, was da ist. Diese Praxis ist kein Training. Keine Entspannungstechnik. Kein Ziel. Sie ist ein täglicher kurzer Moment, in dem du wieder in Kontakt mit dir kommst.

So geht es

Setz dich auf einen Stuhl.
Bequem. Nicht perfekt. Füße am Boden.
Hände dort, wo sie nicht stören. Augen geschlossen. Atmung normal. Nichts verändern. Dann einfach wahrnehmen:

Was ist los in deinem Kopf?
Was macht dein Körper?
Wie fühlt es sich gerade an – ohne es erklären zu müssen?
Mehr ist es nicht.

F A G

Freundlich, aufmerksam und gelassen

Drei einfache Worte. Eine innere Haltung für den Alltag.

Freundlichkeit

Nicht als „nett sein“. Sondern als weicher Ton im Inneren. Ein Moment, in dem du dir nichts abverlangst. Kein Antreiben. Kein Korrigieren. Einfach: So darf es jetzt kurz sein.

Aufmerksamkeit

Nicht als Konzentration. Sondern als stilles Wahrnehmen.

Wie atme ich gerade?

Wie steht mein Körper?

Wo bin ich angespannt?

Ohne Analyse. Ohne Bewertung.

Gelassenheit

Nicht als „Ich müsste ruhiger sein“. Sondern als innere Erlaubnis: Es muss jetzt nichts gelöst werden. Es darf einfach da sein, wie es ist.

Zusammenfassung

Diese drei Haltungen verändern den Alltag nicht plötzlich. Aber sie verändern langsam den Umgang mit dir selbst. Ein paar Sekunden Freundlichkeit. Ein Atemzug Aufmerksamkeit. Ein Moment Gelassenheit. So beginnt Veränderung.

Diese kleine Praxis ist Teil eines größeren Weges. Er heißt SenGeKu – ein Weg für alle, die stiller werden wollen. Und lebendiger. Gleichzeitig.

Für die Fachleute: Die Innere Wetter Praxis ist keine Intervention zur linearen Stressreduktion, sondern eine kalibrierende Arbeit an den Regulationsbedingungen des autonomen Nervensystems. Durch die beharrliche Rückkehr zur Interozeption werden über Zeit die Voraussetzungen für eine plastische Reorganisation autonomer Regulationsprozesse geschaffen.

Kontakt: sensei@sen-ewe.de, www.sen-ge-ku.de