

## Allgemeines Leading-In

Nimm dir Zeit,

um allmählich mit deiner Aufmerksamkeit in deinen Körper zu kommen.

Nimm vielleicht zuerst den äußeren Bereich deines Körpers wahr –  
deine Arme und deine Hände.

[Spüre, was deine Hände berühren und wie sie sich anfühlen...]

Nimm auch deine Füße wahr...

[Spüre, was deine Füße berühren und wie sie sich anfühlen...]

Wandere mit deiner Aufmerksamkeit deine Beine hinauf, deine Unterschenkel, deine  
Oberschenkel...

Nimm den Kontakt deines Körpers mit dem Stuhl wahr {mit der Couch, mit dem,  
worauf du sitzt}... Spür, wie du dadurch getragen wirst. Lass dich in dieses  
Getragen-Werden hinein sinken...

[Wandere mit deiner Aufmerksamkeit den Rücken hinauf, spüre deinen Rücken...  
Spüre deine Schultern, deinen Nacken, deinen Kopf auf dem Nacken... Und wenn  
sich da etwas bewegen möchte, lass es zu... Und nimm deinen Kopf und dein  
Gesicht wahr...]

Und dann lass deine Aufmerksamkeit nach innen gehen, in den ganzen inneren  
Bereich deines Körpers, mit Hals..., Brust..., Bauch... und Becken.

Und sei einfach dort.

Lass deine Aufmerksamkeit sanft in diesem ganzen mittleren Bereich ruhen.

[Vielleicht verlangt auch irgendein anderer Teil deines Körpers nach deiner  
Aufmerksamkeit und das ist völlig in Ordnung, wir fangen nur einfach in diesem  
mittleren Bereich an, Hals und Brust und Bauch.]

Und gib dir dort im Innern eine sanfte Einladung, als ob du sagst:

„Was braucht jetzt meine Aufmerksamkeit?“

oder „Was möchte kommen und wahrgenommen werden?“

Und dann warte.

---

[Und wenn du etwas wahrnimmst, magst du es mich vielleicht wissen lassen.]

## Leading-In auf ein Thema bezogen

Nimm dir Zeit,

um allmählich mit deiner Aufmerksamkeit in deinen Körper zu kommen.

Nimm vielleicht zuerst den äußeren Bereich deines Körpers wahr –  
deine Arme und deine Hände.

[Spüre, was deine Hände berühren und wie sie sich anfühlen...]

Nimm auch deine Füße wahr...

[Spüre, was deine Füße berühren, und wie sie sich anfühlen...]

Wandere mit deiner Aufmerksamkeit deine Beine hinauf, deine Unterschenkel, deine  
Oberschenkel...

Nimm den Kontakt deines Körpers mit dem Stuhl wahr {mit der Couch, mit dem,  
worauf du sitzt}... Spür, wie du dadurch getragen wirst. Lass dich in dieses  
Getragen-Werden hinein sinken...

[Wandere mit deiner Aufmerksamkeit den Rücken hinauf, spüre deinen Rücken...  
Spüre deine Schultern, deinen Nacken, deinen Kopf auf dem Nacken... und wenn  
sich da etwas bewegen möchte, lass es zu... Und nimm deinen Kopf und dein  
Gesicht wahr...]

Und dann lass deine Aufmerksamkeit nach innen gehen, in den ganzen inneren  
Bereich deines Körpers, mit Hals..., Brust..., Bauch... und Becken.

Und sei einfach dort.

Lass deine Aufmerksamkeit sanft in diesem ganzen mittleren Bereich ruhen.

[Vielleicht verlangt auch irgendein anderer Teil deines Körpers nach deiner  
Aufmerksamkeit und das ist völlig in Ordnung, wir fangen nur einfach in diesem  
mittleren Bereich an, Hals und Brust und Bauch.]

Und erinnere dich an das Thema [an all das, was mit \_\_\_\_\_ zusammenhängt]

[als ob du es einlädst, herein zu kommen und sich zu dir zu setzen]

und lade deinen Körper ein, dir jetzt sein Gefühl von dem Ganzen zu geben.

{und nimm dir Zeit zu spüren, wie sich dein Körper mit dem Ganzen jetzt gerade  
fühlt}

{nimm dir Zeit, das Gefühl deines Körpers in Bezug auf die ganze Sache mit  
\_\_\_\_\_ einzuladen}

Und dann warte.

---

[Und wenn du etwas wahrnimmst, magst du es mich vielleicht wissen lassen.]

### **Leading-In ohne den physischen Körper**

Nimm dir Zeit,

dir deiner selbst gewahr zu werden, genau jetzt, während du hier sitzt...

und allmählich langsamer zu werden...

und lenke dein Bewusstsein nach innen, auf dein inneres Gefühl deiner selbst...

genau so, wie du gerade bist...

Nimm dir Zeit, dir gewahr zu werden, wie es dir geht,

wie du dich jetzt gerade spürst...

[und erinnere dich daran, dass du ein inneres Wissen hast,

ein inneres Gespür für das, was richtig ist...

und vielleicht wäre jetzt die Zeit, dieses innere Wissen einzuladen,

hier bei dir zu sein...]

Und lade ein oder wende dich dem zu, was auch immer in deinem Bewusstsein

deine Aufmerksamkeit verlangt, gerade jetzt,

und dann warte.

---

[Und wenn du etwas wahrnimmst, magst du es mich vielleicht wissen lassen.]

[...] = ausführlichere Variante

{...} = alternative Formulierung