

Die Mauslochübung oder wie Sie lernen, Ihren automatisierten Gedankenfluss bewusst zu unterbrechen

### **Haben Sie sich schon mal auf die Lauer gelegt?**

Bestimmt haben Sie schon mal ein Kätzchen beobachtet, das regungslos und konzentriert bis in die Ohrspitzen vor einem Mausloch verharret.

Von ihr können wir eine ganze Menge lernen. Nein, keine Sorge, keine Mäuse fangen, aber die konzentrierte Achtsamkeit und den absoluten Focus auf das Mausloch-:).

Sie ist voll präsent, kein Geräusch, keine Bewegung entgehen ihr und sie lässt sich nicht ablenken.

Genau das können wir von ihr lernen, nur dass wir nicht auf die nächste Maus sondern auf unseren nächsten Gedanken warten-:)

### **Legen Sie sich wie ein Kätzchen auf die Lauer und...**

Ich lade Sie ein zu einem kleinen Experiment. Als erstes lesen Sie bitte meine kleine Anleitung durch.

Bei der anschließenden Durchführung hat es sich bewährt, die Augen zu schließen, um mögliche Außenreize und Ablenkungen auszuschließen und um sich ganz auf Ihre innere Beobachtung konzentrieren zu können.

Nun zum Ablauf:

- 1) Nehmen Sie sich ein paar Sekunden oder Minuten Zeit.
- 2) Setzen Sie sich so entspannt wie es Ihnen jetzt möglich ist, hin und atmen Sie drei Mal bewusst ein und aus.
- 3) Konzentrieren sich jetzt wie ein Kätzchen vor dem Mausloch auf Ihren nächsten Gedanken.

### **Haben Sie etwas gemerkt und erfahren?**

Wahrscheinlich haben Sie ganz konzentriert und fokussiert gelauert und Ihr Geist war in dem Moment völlig ruhig und entspannt und wartete und wartete, aber es passierte nichts.

Kein Gedanke in Sicht, nur entspannte, bewusste und konzentrierte Stille. Sie waren ganz präsent im Hier und Jetzt im Moment.

## Eine bewusste Millisekunde ist ein sehr guter Anfang

Selbst eine Millisekunde Gedankenstille **bewusst** erlebt, ist der erste Schritt zu einer möglichen weitreichenden Verbesserung Ihrer Lebensqualität. Sie werden merken, je öfter Sie die Übung machen, desto bewusster können Sie Ihren automatischen Gedankenfluss unterbrechen und die innere, kurze Stille genießen.

## Oasen der Stille

Mit dieser Übung schenken Sie sich selbst Oasen der Stille. Gleichzeitig erleben und erfahren Sie, dass Sie Ihren automatischen Gedankenfluss nicht hilflos ausgeliefert sind, sondern ihn immer wieder bewusst und willentlich unterbrechen können. Eine Erfahrung, die für Sie existenzverändernd sein kann.

## Die süßen Früchte der Mausellochübung

Sie können jederzeit bewusst Ihren Gedankenfluss unterbrechen, lernen dabei wirklich im Hier und Jetzt zu sein und erleben und schaffen sich kleine Inseln der Stille im oft hektischen und durchgetakteten Alltag. Und Sie können sie zwischendurch und mit ein bisschen Übung auch mit offenen Augen und sogar beim Stehen oder Gehen durchführen. Es bedarf nur ein paar gut investierter Sekunden: sozusagen Ihre Stilleinsel to go, wenn Sie zum Beispiel auf Ihren Kaffee/Tee to go ... warten-:).

## Ausblick

In meinem nächsten Blogartikel lade ich Sie ein, eine weitere Frucht der Mausellochübung zu pflücken.

Viel Freude beim Ausprobieren und viele entspannte und entspannende Momente wünsche ich Ihnen.

Wenn Sie mögen, teilen Sie mir gerne Ihre erlebten Erfahrungen mit der Mausellochübung mit. Ich würde mich freuen

herzlich Hildegard Maskulinski