

## BELL

„Bell“ heißt Glocke. Damit ist die Dharma-Glocke gemeint. In buddhistischen Klöstern wird in unregelmäßigen Abständen, eine Glocke geläutet. Beim Ton der Glocke halten alle Mönche inne und werden achtsam. Die Glocke ist eine Erinnerung.

Diese Achtsamkeitstechnik bezieht lächeln mit ein und ein kurzes Loslassen aller Anspannungen. Deswegen ist sie in kurzer Zeit sehr entspannt.

**Ziel:** Schnelle Entspannung, wirkt gegen negative Gefühle

### Aktionsplan

Ich weiß, es wimmelt in diesem Kapitel nur so von Akronymen. Der Vorteil: Man kann die einzelnen Schritte leichter behalten.

**B = Bauchatmung:** Atme tief in den Bauch ein.

**E = Entspanne deinen Körper:** Beim Ausatmen lässt du deine Schultern fallen und entspannst kurz alle Muskeln.

**L = Lächle:** Lächle so breit es geht. Dir muss nicht nach lächeln zumute sein. Tu so als ob. Lächeln hat immer, gefakt oder nicht, einen entspannenden Effekt.

**L = Lebensenergie im Körper:** Richte, so lange es geht, deine Aufmerksamkeit auf deine Körperenergie. Spüre in deinen Körper. Bemerkest du feine Vibrationen und Kribbeln? Das ist deine Körperenergie.

**Wann? Wie oft?** Du kannst die Technik jederzeit zwischendurch anwenden, wenn du schnell etwas Entspannung brauchst. Am besten solltest du die Sequenz dreimal wiederholen.

### Tipps & Tricks

- **Körperenergie:** Es ist sehr entspannend, wenn du deine Aufmerksamkeit auf deine Körperenergie richtest. Bleibe dabei so lange es geht. Mit etwas Training kannst du Stunden dabei bleiben. Du wirst sehen, dass es sehr wohltuend ist. Damit entziehst du die Aufmerksamkeit deinen Gedanken.

**Tipp:** Du kannst deine Aufmerksamkeit auch auf einen Punkt richten und dort deine Körperenergie spüren. Ich empfehle dafür die Mitte deiner Brust. Dort liegt das Herz-Chakra. Dies ist ein wichtiges Energiezentrum. Richte also deine

Aufmerksamkeit einfach auf dein Herz-Chakra und versuche die feinen Vibrationen oder ein Kribbeln zu spüren.

- **Körperenergie - eine kurze Übung:** Schließe deine Augen und spüre in den Körper hinein. Richte deine Aufmerksamkeit auf deine rechte Hand. Spürst du das leichte Kribbeln und Vibrieren? Gehe durch deinen ganzen Körper, überall spürst du diese Vibrationen und das Kribbeln. Eckhard Tolle nennt dies den **inneren Körper**. Du kannst dir gerne auf *YouTube* dazu eine geführte Meditation anhören: <http://tinyurl.com/innererKoerper>
- **Augen schließen:** Wenn du kannst, schließe dabei die Augen und spüre in deinen Körper.
- **Je mehr, desto besser:** Mehr als 3 Atemzüge sind noch besser. Du kannst daraus auch eine Art Meditation machen und die Technik für 10 bis 15 Minuten praktizieren.
- Atme mit einem Aaahhhh-Seufzer aus. Das tut gut.
- **Wirkung auf mehreren Ebenen:** Ängste und Stress gehen mit flacher, schneller Atmung und körperlicher Anspannung einher. In dieser Technik entspannst du bewusst deine Muskeln und atmest tief und langsam. Das wirkt automatisch sehr entspannend. Hinzu kommt „lächeln“. Das hebt sofort deine Stimmung. Wenn du danach deine Körperenergie spürst, ziehst du damit die Energie von deinen negativen Gedanken ab. BELL wirkt also auf mehreren Ebenen gegen Anspannung.