

# Den Tag abschliessen



## Generelles

Oft lassen uns die Aktivitäten des Tages nicht los. Wir grübeln weiter und verstricken uns in unseren Gedanken. Schliesslich können wir nicht einschlafen.

Mit einem kleinen Ritual schliessen Sie den Tag ab und lassen alle Ereignisse los.

## Übung

### Ausführung

- Ziehen Sie sich, bevor Sie zu Bett gehen, zurück. Stellen Sie sicher, dass Sie dabei ungestört sind.
- Machen Sie es sich bequem und löschen Sie das Licht. Schliessen Sie die Augen.
- Erinnern Sie sich an den Moment, als Sie heute Morgen aufwachten.
- Lassen Sie nochmals bewusst den ganzen Tag vor Ihrem inneren Auge vorbeiziehen. Nehmen Sie alles noch einmal wahr. Lassen Sie die Ereignisse dann nach und nach verblassen.
- Packen Sie in Gedanken alles in den „Sack des Tages“ und binden Sie ihn fest zu. Entsorgen Sie ihn im Geiste bei der Mülldeponie.
- Öffnen Sie langsam die Augen und gehen Sie nun befreit zu Bett.



**Bettina Stocker**  
Hochstrasse 243, 8200 Schaffhausen  
+41 76 459 24 23

[best@concordare.ch](mailto:best@concordare.ch), [www.concordare-coaching.com](http://www.concordare-coaching.com)