

# Dein Integrationsprozess

Die Erfahrung einer Atemreise endet nicht mit dem Ende der Sitzung. Um den maximalen Nutzen aus deiner Atemerfahrung zu ziehen, ist es wichtig, dir nach deiner inneren Reise Zeit und Raum zu geben – diesen Prozess nennen wir Integration.

Die Integration ist genauso wichtig wie die Atemerfahrung selbst. Hier nimmst du die Erkenntnisse, die du während einer Sitzung über dich selbst gewonnen hast, und fügst sie in dein gesamtes Wesen ein. Du lässt sie zu einem zugänglichen Teil von dir werden. Integration ist der Prozess, der die Erfahrungen in dein Leben festigt und sie zu einem Teil von dir werden lässt.

*„Integration ist der Prozess, der die Erfahrungen in dein Leben festigt, um sie zu einem Teil von dir werden lässt.“*

## Integration als Weg zur Ganzheit

Während jeder Atemreise enthüllst du neue Aspekte deiner selbst. Du begegnest vielleicht Teilen deines Wesens, die du entweder vergessen hattest oder die für dein tägliches bewusstes Selbst neu sind. Diese neuen Teile deines Selbst kannst du als Puzzlestücke betrachten.

Jetzt ist es an der Zeit, diese Puzzlestücke zurückzunehmen und sie in das sich entwickelnde Gesamtbild einzufügen – in das Bild, das dein wahres, authentisches Selbst repräsentiert. Die Wirkung deiner Atemreise auf dein Leben hängt davon ab, wie tief sie in deinem Gedächtnis verankert bleibt und wie gut du sie integrierst.

Es geht darum, diese Erfahrung in deinen Alltag und in dein Selbstbewusstsein zu integrieren.

## Wie viel Zeit sollte ich mir für die Integration nehmen?

Stelle dir nach jeder Session die folgenden Fragen:

- **Wie tief und/oder kraftvoll war meine Session?**
- **Wie viel habe ich emotional und/oder körperlich loslassen können?**
- **Wie sehr war ich vom Inhalt meiner Session überrascht?**
- **Wie überwältigt war ich von der Erfahrung?**

**Im Allgemeinen gilt:** Je höher das Ergebnis der Intensität deiner Antworten, desto mehr solltest du dir die Zeit für die Integration nehmen. *Und ganz wichtig! Vertraue hierbei auf deine Intuition, dein inneres Gefühl.*

## Wie integriere ich richtig?

Es gibt **zwei Möglichkeiten**, deine Erfahrungen in der Atemarbeit zu integrieren: **aktiv** oder **passiv**.

Bei der **aktiven Integration** bemüht du dich bewusst, dich mit deiner Erfahrung auseinanderzusetzen. Tipp: Tagebuch schreiben, Malen, Zeichnen, Collage anfertigen oder andere kreative Dinge...

***In beiden Fällen verzichte auf dein Smartphone! Bleibe bei dir.*** 

Bei der **passiven Integration** besteht die Idee nach einer Atemreise darin, einfach so viel verkörperte Präsenz und Selbstwahrnehmung wie nur möglich in den Moment zu bringen. Je tiefer deine Selbstwahrnehmung, desto mehr kannst du dich hier neu ausrichten. Dies führt dann zu weiteren Einsichten und Erkenntnissen und zum Auftauchen neuer Puzzleteile führen wird. Tipp: Aktivitäten wie Meditation und Yoga, tanzen, Spaziergänge in der Natur, Massage und Energiearbeit, heiße Bäder mit Kerzen usw.

## Weitere Vorschläge für deine Integration

### SEI SANFT ZU DIR SELBST

1. Erlaube dir Sensibilität, Offenheit und Verwundbarkeit
2. Gönn dir Zeit für Selbstliebe, Selbstwertschätzung und Selbstfürsorge
3. Erlaube dir, mit allen Emotionen und Gefühlen, die auftauchen, liebevoll und akzeptierend umzugehen, ohne zu urteilen.
4. Mache Gefühle zu deinen besten Freunden. Die Emotionen, welche wir gerne als negativ bezeichnen, geben dir oft den besten Einblick in das, was wirklich in deiner inneren Welt passiert.
5. Nehme dein normales Leben und deine Aktivitäten bewusst und achtsam wieder auf.

### PRAKTIZIERE SELBSTFÜRSORGE

1. Sorge für ausreichend Ruhe und Schlaf
2. Trinke viel Wasser
3. Esse pflanzlich, vollwertige Lebensmittel
4. Pflege deinen Körper (z. B. Massage, Bad)
5. Bewege dich sanft (z. B. Gehen, Stretching, Yoga)
6. Verbringe Zeit in der Natur

### IM PROZESS BLEIBEN UND DAMIT ARBEITEN

1. Achte auf jegliches „Material“, welches aus deiner Psyche auftaucht
2. Achte auf deine Träume und arbeite mit ihnen. In deinen Träumen bist du deinem Unbewussten am nächsten, und in den Tagen nach der Session könnte wichtiges Material in dir aufsteigen. Wenn du dich an deine Träume erinnerst, schreibe sie auf.
3. Schreiben/Tagebuch
4. Nimm dir ein Blatt Papier und zeichne, was auch immer auftauchen will – behalte deine Zeichnungen! Vielleicht kannst du ein oder zwei Wochen später besser verstehen, was sie bedeuten.
5. Schalte die Musik ein und erlaube deinem Körper, sich spontan und authentisch zu bewegen/tanzen.

## **DEINE GEFÜHLE SIND DEINE FREUNDE**

1. Übernehme mehr Verantwortung für deine emotionalen Zustände....
2. Du kannst sie nutzen (ob „negativ“ oder „positiv“), um nach innen zu schauen und zu untersuchen, was diese Emotionen in dir auslösen, anstatt die Ursache der Emotionen auf etwas zu projizieren, das in der Außenwelt.

## **VERMEIDE ES, WICHTIGE, ABRUPT E ODER ÜBERSTÜRZTE ENTSCHEIDUNGEN ZU TREFFEN**

1. Warte mindestens 2-3 Tage, bevor du wichtige Lebensentscheidungen triffst.
2. Spreche mit jemandem, dem vertraust, über Entscheidungen, die du in Erwägung ziehst, und bitte um objektives Feedback.

## **WENN ES SICH RICHTIG ANFÜHLT, TEILE DEINEN PROZESS/DEINE ERFAHRUNG MIT JEMANDEM, DEM DU VERTRAUST.**

Sei bedacht, mit wem du über deine Erfahrung sprichst. Vermeide es, mit Personen zu sprechen, die versuchen könnten, deine Erfahrung herabzusetzen oder zu entkräften.

Auch kannst du gerne mit mir über deine Erfahrung sprechen.

Herzliche Grüße,

Nils