

*Das Hier und Jetzt ist wie ein eingefrorener Moment. Alle Ablenkungen sind ausgeblendet, du nimmst die Sinne und Gefühle intensiv wahr.*

*Es ist wie ein hell erleuchteter Punkt in der Dunkelheit des Gedankendunstes. Du erlebst den Augenblick ganz bewusst. Du hörst Geräusche, du spürst den Körper und tust das, was gerade zu tun ist, nicht das, was war oder das, was sein wird.*

*Stelle dir einen Anker vor: Deine Gedanken wie Schiffe, die auf dem Meer treiben, mal in die Vergangenheit, mal in die Zukunft. Das Hier und Jetzt ist der Anker. Diesen Anker wirfst du, um festzuhalten, was jetzt ist. Und so spürst du das Gewicht des Ankers und somit die Stabilität des Moments.*

