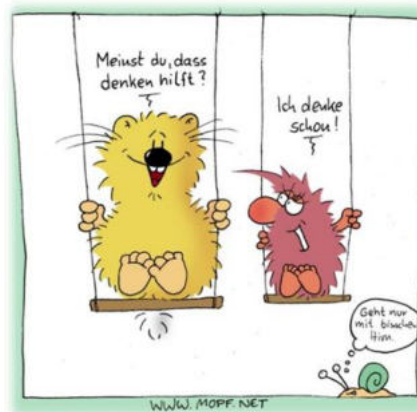


GELASSENER LEBEN UND RUHE IM KOPF DURCH ACHTSAMKEIT IM ALLTAG

Aufmerksam in dem Hier und Jetzt zu sein – den Moment vollkommen genießen - ist einfacher gesagt als getan.

Unsere Gedanken machen Ausflüge in die Vergangenheit und Zukunft und das geht uns ständig so. Wir zerbrechen uns den Kopf über Situationen, die vorbei sind („Hoffentlich war ich nicht zu aufdringlich!“) und Hirnen über Ereignisse, die erst noch kommen („Werden sich auch alle wohlfühlen?“).

Dieses hin und her unserer Gedanken, lässt uns oft das Wichtigste versäumen, das Leben. Es passieren so viele schöne Momente direkt vor unseren Augen und mit uns selbst und wir nehmen sie nicht wahr, weil wir so sehr mit unserer Denkerei beschäftigt sind.



1

Mit diesen **7 Achtsamkeitsübungen** lernst Du Deinen Tag bewusster zu leben. experimentiere so lang bist du herausgefunden hast, welche Übung*en für Dich die wirksamsten sind.

Auch wenn Dein Tag ausgebucht ist - jede Übung lässt ich immer mal wieder zwischendurch machen.

1. Übung: „Ich schenke mir ein Lächeln“



Stelle einen Tag unter dieses Motto.

Wann immer Du die Gelegenheit hast, Dir selbst ins Gesicht zu schauen (beim Zähneputzen, Rasieren, beim Hände waschen, in der Garderobe, im Kaufhaus, im Schaufenster) schenke Deinem Spiegelbild ein Lächeln, ein schelmisches Grinsen, ein Lachen!

Achte bitte darauf: Lächelst Du mit den Augen und dem Mund? Hebt sich Deine Stirn? Was macht die Nase? Wie ist Dein liebevoller Blick, wenn Du Dich anlächelst?

Achte auf Deine Stimmung...

Du kannst diese Übung nach ein paar Tagen ergänzen.

Du lächelst nicht nur Dich, sondern schenkst auch den Menschen ein Lächeln, den Du begegnest. Und beobachte was geschieht.

Achte auf Deine Stimmung...

2. Übung: „Wo bin ich gerade mit meinen Gedanken?“



Bei dieser Übung wird Dich ein Handy unterstützen.

Stelle Dir jeden Morgen, bevor Du zur Arbeit gehst oder im Homeoffice startest zu einer beliebigen Zeit des Tages eine Erinnerung mit den beiden folgenden Fragen:

- Wo war ich gerade mit meinen Gedanken?
- Wie fühle ich mich?

Schreibe Deine Antworten in Dein Handy oder in kleines Büchlein. So kannst Du jeden Abend oder nach einer Woche herausfinden, ob sich Deine Gedanken um ein bestimmtes Thema drehen oder ob es unterschiedliche Themen sind. Sind es Gedanken die mehr in der Vergangenheit liegen oder in der Zukunft. Das können auch Themen des aktuellen Tages sein. Solche die Du bereits erledigt hast oder solche, um die Du Dich noch kümmern musst.

3. Übung: „Drei-Minuten-Atempause“



Bevor Du beginnst: Handy auf Flugmodus schalten.

Am einfachsten ist es, wenn Du die Stuhlhöhe auswählst, die es Dir erlaubt die Füße bequem auf den Boden zu stellen (etwa eine Fußlänge voneinander entfernt) und die Oberschenkel parallel zum Boden zu halten. Bei einem Stuhl mit Lehne setze Dich weit genug vorn, damit Du sich nicht anlehnt, wenn Du dies nicht brauchst. Dein Körper sollte aufrecht sein, in einer Art natürlicher Balance. Lege Deine Hände parallel zueinander auf Deine Oberschenkel oder in Deinen Schoß.

Schritt 1: Schließe Deine Augen. Nimm wahr, wo Du gerade mit Deinen Gedanken bist, wie sich Dein Körper anfühlt und wie Deine Stimmung ist. (Es geht hier nur um das Wahrnehmen, verändere nichts.)

Schritt 2: Spüre Deinen gesamten Körper. Spürst Du irgendwo eine Spannung. Konzentriere Dich dann einen Moment auf Deine Atmung, ohne sie zu verändern. Wo spürst Du Deine Atmung am deutlichsten (im Bauch oder Brustraum, in der Nase)?

Schritt 3: Lasse Deinen Atem durch den Körper fließen. Richte Deine Aufmerksamkeit danach weg von Dir, auf Deine Umgebung. Was nimmst Du wahr? Was hörst Du? Was fühlst Du? Atme noch einmal tief ein und aus und öffne dann langsam wieder Deine Augen.

Wenn Du wieder in den Alltag zurückkehrst, wirst Du Dich ein bisschen entspannter und wacher fühlen als vor der Übung.

4. Übung: „Hör gut zu“



Höre aufmerksam zu, wenn Dir jemand etwas erzählt. Wirst Du trotzdem abgelenkt, zum Beispiel wenn Du eine Nachricht auf Deinem Smartphone bekommst, oder jemand ruft Dich an, registriere es und lenke Deine Aufmerksamkeit sofort wieder auf Deine*n Gesprächspartner*in. Er/ Sie ist jetzt im Moment der wichtigste Mensch. Hör zu und stelle evtl. Verständnisfragen oder weiterführende Fragen. Warte, bis Dein Gegenüber ausgesprochen hat und platze nicht mit einem Urteil oder einer Reaktion heraus.

Menschen reden oft aneinander vorbei und führen eher Monologe statt Dialoge. Wir reden weiter, um auf die Punkte zu kommen, die uns wichtig sind und sind damit mehr mit unserer eigenen Sache beschäftigt, als damit den anderen zu verstehen.

Trainiere in einem Gespräch vollkommen präsent zu sein, dem andern aber auch Raum zu geben. Daraus entstehen gute Gespräche und intensivere Verbindungen.

Ich wünsche Dir gute und erfüllende Gespräche.

5. Übung: „STOP“



Viele Dinge rasen im Laufe des Tages einfach an uns vorbei. In unserem hektischen und immer komplexer werdenden Leben sind wir eher unachtsam.

Um mehr Bewusstsein und Qualität in unser Leben zu bringen, ist es hilfreich, im Durcheinander des Alltags immer wieder einmal „STOP“ zu uns zu sagen und innezuhalten. Die Dinge um uns herum bewusst wahrnehmen und uns unserer Gedanken und Gefühle bewusst werden.

Übung:

Bleib zwischendurch einfach mal stehen, mach eine kurze Pause - egal wo Du gerade bist - halte inne. Tue nichts, außer zu atmen.

Wenn Du magst, fasse den gegenwärtigen Moment innerlich in Worte.

6. Übung: „WARTEN – WARTEN – WARTEN“



Kennst Du das Warten an der Kasse, im Wartezimmer beim Arzt, an der roten Ampel am Fußgängerüberweg oder mit dem Auto im Stau? Wie viel Zeit hast du schon angernert mit Warten verbracht? Mit solch aufgezwungenen Wartezeiten tun wir uns hin und wieder schwer und können auch mit Achtsamkeit nichts ausrichten. Wir können jedoch mit Achtsamkeit etwas gegen das Angernertsein tun.

Nutze künftig Wartesituationen bewusster - mache all diese Situationen zu Achtsamkeitsübungen für den Alltag.

Trete innerlich einen Schritt zurück, atme tief durch und lächle.

Richte Deine Aufmerksamkeit auf Deine Atmung und Du kannst spüren, wie Deine Ungeduld langsam schwindet - von Ruhe und Gelassenheit erfüllt wird.

Bleibe in Deiner Wahrnehmung für Deine Umgebung. Gönn Deinem Smartphone eine Ruhepause ;)

Tipps:

1. Schau Dich um und lächle eine Person an, die Dir sympathisch ist.
2. Mach Übungen im Stehen. Beispiel: wippe mit den Füßen auf und ab, das trainiert die Wadenmuskulatur und das Gleichgewicht oder schwanke mit Deinem Körper - heißt verlagere Dein Körpergewicht abwechselnd nach links und rechts.
3. Wenn Du viel mit dem Auto unterwegs bist, höre Deine Lieblingsmusik, einen Podcast oder ein Hörbuch.

7. Übung: „Bewusst aufstehen“



„Hallo-Wach-Übung“ für Deinen guten Start in den Tag 😊

Diese Übung kannst Du in Deine morgendliche Aufsteh-Routine einbinden.

Jeder unserer Handlungen geht ein Impuls voraus. Der Moment dieses Impulses ist ein sehr kraftvoller achtsamer Moment – und eine deutliche Botschaft zum Achtsam sein an Dein Gehirn.

- Erfasse zunächst bewusst den Impuls, dass Du gleich die Beine bewegen willst.
- Dann schwinge Deine Beine aus dem Bett.
- Nutze den Moment und bleibe aufrecht auf der Bettkante sitzen.
- Atme bewusst mehrmals ein und aus und nimm dabei wahr, wie es dir gerade geht: Welche Gedanken, Gefühle oder Stimmungen, welche Körperempfindungen nimmst Du wahr?

Das was Du wahrnimmst solltest Du nicht bewerten. Es geht nur darum, das was in diesem Moment ist festzustellen.

4



Kludia Sachs
Die Kommunikations-Mentorin für
bewusste Kommunikation & Resilienz

kontakt@sachs-training.de
www.sachs-training.de

Bildquelle: pixabay