

Achtsamkeitsübungen im Alltag

Am besten ist es, wenn du diese Achtsamkeitsübungen *in deinen Alltag integrierst*.

Du sie auf dem Weg zur Arbeit, in der Mittagspause, Abends beim Essen, unter der Dusche, im Café, beim Spaziergehen und in so gut wie allen Lebensbereichen durchführen.

So brauchst du dir nicht extra Zeit nehmen, sondern kannst deine Achtsamkeit **bequem während deines normalen Alltags** verbessern.

Die meisten Menschen sind einen großen Teil ihres Alltages in einer Alltagstrance unterwegs.

Selten sind sie dabei präsent im Moment.

- Wenn sie morgens in der U-Bahn sitzen, sind sie in ihrem Kopf bereits bei der Arbeit.
- Wenn sie bei der Arbeit sind, dann denken sie sehnsüchtig an zu Hause.
- Wenn sie abends zu Hause sind, dann ist die Diskussion mit ihrem Chef noch präsent und sind geistig wieder im Büro.

Achtsamkeit auf dem Arbeitsweg

Auf dem Weg zur Arbeit haben wir eine Menge Zeit, um uns in Achtsamkeit zu üben.

Du kannst dich bei fast jeder Alltagstätigkeit *voll hingeben* und im Moment sein.

Im Moment sein bedeutet übrigens genau das Gegenteil von Träumerei.

Wenn du vor lauter Präsenz in der U-Bahn deine Haltestelle verpasst, dann stehen die Chancen gut, dass du einfach nur noch tiefer in deinen Kopf gegangen bist.

PRAKTISCHE ANLEITUNG

1. Wenn du das nächste Mal in der U-Bahn (*dem Auto, dem Fahrrad, dem Skateboard,*) fährst, **dann sei dort anwesend.**
2. Spüre deinen Kontakt zu dem Sitz, spüre, *wie deine Füße auf dem Boden stehen.*
3. Fokussiere dich auf die Bewegungen, die der Wagon macht.
4. Höre das Klappern, wenn der Wagen durch eine Kurve fährt.
5. Konzentriere dich auf das, was du gerade **in dieser Sekunde** wahrnimmst.
6. Lass deinen Kopf dabei raus.

Achtsamkeitsübungen bei Stress

Was noch viel mehr Stress verursacht, als Dinge die uns um außen stressen, ist **unser innerer Widerstand** gegen den Stress.

Wenn du lernst, *achtsam mit deinem Stress umzugehen*, wird er dir weniger zusetzen.

Lässt du den Widerstand gegen den Stress los und akzeptierst ihn, wird er dein Leben weniger negativ beeinflussen.

Anstatt hektisch zu werden und aufgrund von stressigen Lebensabschnitten vollends den Kopf zu verlieren, halten wir inne.

PRAKTISCHE ANLEITUNG

1. Den **Stress wahrzunehmen** ist *der erste und wichtigste Schritt.*
2. Wenn du merkst, dass dir etwas über den Kopf wächst, *halte kurz inne.*
3. Nimm einen tiefen Atemzug und entscheide dich dafür, **achtsam zu sein.**
4. Nimm alles wahr, was in deinem Bewusstsein ist.
 - Deine Gefühle.
 - Deine Körperempfindungen.
 - Deine Gedanken.
5. Sage dir im Stillen den Satz: **“Alles was da ist, darf jetzt da sein.”** Erlaube dir so, gestresst zu sein.

6. In dem Moment, in dem du den Stress akzeptierst, wird er *deutlich weniger Einfluss* auf dein Wohlbefinden haben.

Körperempfindungen und Verspannungen achtsam fühlen

Stress, negative Gefühle und unser allgemeiner, oft nicht sehr aktiver Lebensstil schlägt sich nicht selten negativ auf unser Körpergefühl nieder.

Wir fühlen uns **energielos und verspannt**. Vielleicht tun auch schon die Gelenke und Muskeln weh.

Doch anstatt achtsam mit diesen Körperempfindungen umzugehen, betäuben wir sie mit Medikamenten oder lenken uns ab.

Ein bewusster Umgang mit Körperempfindungen führt zu deutlich mehr Wohlbefinden.

Lenken wir unsere Aufmerksamkeit achtsam auf diese Empfindungen, gehen wir den ersten Schritt zu deren Beseitigung.

Das Resultat ist deutlich gesteigerte Vitalität und Lebensenergie.

PRAKTISCHE ANLEITUNG

1. Richtige so oft du kannst deine Aufmerksamkeit **auf deinen Körper**.

2. Frage dich: *“Was nehme ich momentan am deutlichsten wahr?”*

- Kribbeln
- Pochen
- Ziehen
- Stechen
- Fließe
- Pulsiere
- Spannung
- Entspannung
- Wärme
- Kälte

○ ...

3. Bleibe dann einige Sekunden mit deiner Aufmerksamkeit **bei diesen**

Empfindungen.

4. Sage ihnen, *dass du ihnen jetzt deine Aufmerksamkeit gibst.*

Selbstgespräche und Gedanken beobachten

Den meisten Menschen rattern den ganzen Tag unermüdlich **Selbstgespräche** durch ihren Kopf.

An sich stellt das kein Problem dar und ist vollkommen normal (*es sei denn, du saßt die letzten 10 Jahre in einer Höhle im Himalaya*).

Den großen Unterschied macht die **Art und Weise**, wie wir mit diesen Selbstgesprächen umgehen.

Richtig erraten, es gibt einen *achtsamen* und einen *unachtsamen* Umgang.

Lassen wir sie einfach passieren, dann reden sie uns alle möglichen und unmöglichen Katastrophen und Ängste ein.

Das Schlimmste: Wir glauben ihnen das unbesehen.

Das erzeugt *innere Anspannung und schlechte Gefühle*.

Wenn wir stattdessen achtsam sind und unsere Gedanken *aus der Beobachterrolle* betrachten, dann sehen wir genau, was in unseren Oberstübchen vor sich geht.

Wichtig ist dabei, dass wir diese Selbstgespräche nicht bewerten und sie nicht in gut oder schlecht unterteilen. *Einfach nur präsent sein und aufmerksam hinhören reicht vollkommen aus.*

PRAKTISCHE ANLEITUNG

1. Halte kurz inne, sage dir im Kopf **“STOP”**.
2. *Nimm einen tiefen Atemzug.*
3. Höre aufmerksam zu, **welche Gedanken** gerade in deinem Kopf aktiv sind.
4. Versuche nicht, die Gedanken zu beeinflussen. *Lasse sie einfach da sein.*

5. Bemerke, wie Gedanken **kommen** und wie Gedanken **gehen**.
6. Sei stiller Beobachter, verurteile dich nicht für den Inhalt deines Verstandes.

Weiterführendes:

Starke Gefühle sind untrügliche Hinweise, dass die Gedanken gerade am Rasen sind.

Gerade wenn du emotional aufgewühlt bist, solltest du dich in Achtsamkeit mit deinen Gedanken üben.

Gerade dann ist es aber auch besonders schwierig. Deine Gedanken entwickeln sich zu einem regelrechten Sog, in den du scheinbar ausweglos hineingezogen wirst.

Achtsamkeitsübungen für Anfänger

Eine grundlegende Achtsamkeitsübung ist, *mehrmals am Tag kurz innezuhalten*.

Nimm dir häufiger am Tag eine kurze mentale Auszeit.

Manchmal reichen dafür schon 30 Sekunden aus.

Widme diese Auszeit nur dir selbst. Tritt in dieser Zeit bewusst in Kontakt mit dir selbst.

Schaue, was du gerade wahrnimmst und lasse jegliche Einteilung in *“gut”* und *“schlecht”* außen vor.

In dieser hektischen und auf das Außen fixierte Welt kommen solche kurzen Phasen der **Rückbesinnung auf das Innere** *leider viel zu kurz*.

Doch die wichtigste Beziehung in deinem Leben ist die Beziehung zu dir selbst.

Verbringe wieder mehr Zeit nur mit dir.

Nimm, so oft du kannst, wieder **mehr Kontakt** mit dir auf.

Schaue dabei ganz unvoreingenommen, was bei dir gerade so los ist.

Gehe dabei liebevoll und geduldig mit dir um.

Das ist nicht die Zeit, um sich Druck zu machen und noch viel weniger sollte das der 37. Punkt auf deiner ToDo Liste sein.

Tue das nur für dich.

Achtsamkeit bei der Körperpflege

Eine sehr effektive Meditation aus dem Bereich der *Achtsamkeitsübungen* ist es, beim Händewaschen oder Duschen voll da zu sein.

Sich darauf zu konzentrieren wie das warme (oder auch kalte) Wasser über unseren Körper läuft. Wie sich das Plätschern des Wassers anhört und welchen Duft die Seife verströmt.

Nimm dir dafür ausreichend Zeit und führe jede Handlung *langsam und achtsam aus*.

Achtsamkeitsübungen in der Natur (im Freien)

Achtsam Barfuß laufen

Unsere Fußsohlen sind wahnsinnig sensibel.

Während wir laufen senden sie hunderte Signale an unser Gehirn. Sie geben uns Informationen über Körperhaltung, auf welchem Untergrund wir uns bewegen und welchen Laufstil wir benötigen.

Doch durch das ständige Tragen von Schuhen wird diese Fähigkeit *stark beeinträchtigt*.

Ich kann mich noch erinnern, wie wir uns im Sportstudium im Sommer auf einem perfekt gemähten Sportplatz ohne Schuhe warmgelaufen haben.

Ich habe mich hinterher **unglaublich vital und frisch** gefühlt. So einen direkten Kontakt mit der Natur hatte ich schon lange nicht mehr.

Laufe hin und wieder barfuß.

Suche dir dazu sichere Orte, an denen du dich nicht verletzen kannst. Auch das hat übrigens etwas mit Achtsamkeit zu tun.

Dann schaue, wie sich deine Fußsohlen beim Laufen anfühlen,

- Was nimmst du wahr?
- Wie fühlt sich der Untergrund an?
- Was macht diese neue Lauferfahrung mit deinem restlichen Körper?
- Ändert sich etwas an deinem Energiefluss?

Sei aufmerksam und achtsam.

Achtsam die Natur wahrnehmen

In der Natur steckt viel **Kraft, Weisheit und Energie** für uns. Die meisten Menschen lassen diese Kraft jedoch *ungenutzt links liegen*.

Dazu reicht schon **ein ausgiebiger Waldspaziergang** ein, auf dem wir uns bewusst und achtsam auf die Natur einlassen.

PRAKTISCHE ANLEITUNG

1. Gehe in den Wald und nimm deine Umgebung **bewusst und achtsam** wahr.
2. *Höre, was es alles zu hören gibt.*
3. *Fühle, was es zu fühlen gibt.* Fasse einmal unterschiedliche Bäume an.
4. Schaue, was für **Bilder** in dein Bewusstsein kommen. Vielleicht schöne Erinnerungen aus deiner Kindheit, **die dir Kraft geben.**
5. Vielleicht läuft dir auch ein Tier über den Weg. *Schaue, was dieser Kontakt mit dir macht.*
6. Sei einfach aufmerksam und schaue, was es alles zu entdecken gibt.

7. Vielleicht hilft dir dabei, dich wieder ein wenig **mehr Kind zu fühlen** und den Wald mit offenen Augen zu entdecken.

P.S. Schmutzige Klamotten kann man waschen

Achtsamkeitsübungen zum Einschlafen

Achtsam ins Bett gehen

Wenn wir unser Bewusstsein bis kurz vor dem Schlafen **mit Informationen zubomben**, dann ist es kein Wunder, dass wir *nicht sonderlich gut einschlafen*.

Daher ist es sinnvoll, sich mindestens *eine Stunde vor dem Schlafengehen* von den Bildschirmen zu lösen und seine Aufmerksamkeit **mehr auf sich selbst zu richten**.

Wir wollen zur Ruhe kommen. Die Gedanken beobachten, anstatt uns reinzusteigern.

Wieder mehr in den Körper kommen.

PRAKTISCHE ANLEITUNG

1. Wenn du dich ins Bett legst, dann richtige deine Aufmerksamkeit auf deinen Körper.
2. *Spüre die Unterlage unter dir.*
3. **Spüre die Decke, dich wärmt.**
4. Beobachte deinen Atem.
5. Bemerke die Gedanken, die dir durch den Kopf gehen. Hänge ihnen nicht hinter her sondern lasse sie einfach weiterziehen. *Wie Wolken am Himmel.*
6. Auch kannst du deinen Körper ganz sanft bewegen und beobachten, *wie sich das anfühlt.*
7. **Und ganz wichtig:** Lasse das Handy aus.

Achtsamkeitsübungen für's Büro

Bodyscan am Arbeitsplatz

Nimm dir ein paar kurze Momente um deinen Körper von oben nach unten durchzugehen. Schau in jedem Körperteil nach, wie es sich da gerade anfühlt.

Atme dabei tief und gleichmäßig.

Achtsames Arbeiten

Beim Arbeiten kannst du ebenfalls darauf achten, mehr bei dir zu sein. Während der Arbeit immer wieder mit sich in Kontakt zu treten ist essentiell, um stressfrei und mit Gelassenheit durch den Arbeitsalltag zu kommen.

PRAKTISCHE ANLEITUNG

Für Achtsamkeit am Arbeitsplatz gibt es unzählige Möglichkeiten. Lass dich von meinen Vorschlägen inspirieren und werde selbst kreativ.

1. **Spüre deine Hände** immer mal wieder auf der Tastatur.
2. Nimm die *Kontaktpunkte* zwischen dir und deinem Stuhl wahr.
3. Sei präsent bei deinen Gefühlen, wenn du mit deinen Kollegen kommunizierst und akzeptiere alle Gefühle.
4. Fühle, wie sich das *Werkzeug in deiner Hand* anfühlt.
5. Sei achtsam beim Schreiben. **Nimm den Stift wahr**, wie er über das Papier gleitet.
6. Nimm dir immer wieder kurze, innerliche Ruhepausen um zu schauen, *wie es dir geht* (beachte dabei selbstverständlich deine Sicherheit und die anderer)

Achtsamkeitsübungen mit Atemübungen

Bewusst achtsam Atmen

Wir alle atmen. Jeden Tag. Jede Sekunde.

Trotzdem vernachlässigen wir diese lebenswichtige Körperfunktion sträflich.

Nur in seltenen Momenten der Luftknappheit wird uns bewusst, wie wichtig sie ist.

Unsere Atmung hat viel mehr Aufmerksamkeit verdient.

Sie spendet Leben und begleitet uns das ganze Leben.

PRAKTISCHE ANLEITUNG

1. Erinnere dich mehrmals täglich daran, **einige tiefe und bewusste Atemzüge zu nehmen**.
2. Setz dich dazu aufrecht auf einen Stuhl oder atme im Stehen.
3. Spüre, wie sich dein Brustkorb *bei jedem Atemzug weitet*.
4. Fokussiere dich darauf, wie Luft durch deine Luftröhre strömt und **immer tiefer in den Körper** vordringt.
5. Achte darauf, an welchen Stellen du nicht frei atmen kannst und wo deine Atmung zu Spannungen im Körper führen.
6. Hier kannst du deine Aufmerksamkeit für *15-20 Sekunden* verweilen lassen.

Bewusstes, tiefes Atmen spendet Energie. Probier es einmal aus.

Den Atem wahrnehmen

Auch wenn du nicht bewusst atmest, besinne dich während des Tages immer wieder auf deine Atmung zurück. Dafür ist es hilfreich, sich Routinen zu schaffen.

Sei für 1-3 Atemzügen bewusst bei deinem Atem:

- Bevor du in die Dusche steigst.
- Bevor du mit dem Auto losfährst.
- Wenn du auf dem Klo bist.
- Wenn du morgens dein Frühstück isst.

Werde auch hier selbst kreativ.

Schaue dir dein persönliches Leben an.

Wo gibt es **einfache Möglichkeiten**, dich für einige kurze Momente wieder auf deinen Atem zu berufen?

Wechselwirkung Atmung – Körper wahrnehmen

Verschiedene Atemstile wirken sich unterschiedlich auf den Körper aus.

Als aufmerksamer Beobachter wirst du feststellen, dass eine schwere, tiefe Atmung beispielsweise beim Sport ganz andere **Auswirkungen auf dein Körpergefühl** hat.

Schaue, wie sich verschiedene Atemstile für dich anfühlen.

Wenn du 6 Stunden zusammengesunken vor dem Rechner gesessen hast und dabei flach geatmet hast, dann wirst du dich dabei anders fühlen, als nach einer ausgiebigen Session *Atemmeditation* oder einem Ausdauerlauf.

Auch hier gibt es eine Menge über dich zu lernen und viel mehr Feingefühl in dein Leben zu holen. Das mündet am Ende in einer höheren Lebensqualität und besseren Beziehung zu sich selbst.