

Achtsamkeitsübungen:

1. Atemübung:

2. Setze Dich aufrecht auf einen Stuhl. Stelle Deine Füße fest auf den Boden
3. Atme nun durch Deinen höchsten Punkt Deiner Schädeldecke ein (stell es Dir bildlich vor)
4. Atme durch den Bauchnabel wieder aus (stell es Dir bildlich vor)
5. Wiederhole dieses mehrmals.
6. Atme nun durch den Bauchnabel ein und durch die Fußsohlen wieder aus.

2. Sei präsent

1. Suche Dir Situationen in Deinem Alltag, in denen Du alleine bist (z.B. beim duschen, kochen, Zähneputzen usw?)
2. Lege Deinen Fokus auf das, was Du aktuell machst und sei mit allen Sinnen dabei.
Was hörst Du? Wie fühlt es sich an? Wie hört sich das kochen des Wassers an? Wie fühlt sich der Kochlöffel oder die Zahnbürste an? Welche genauen Bewegungen nimmst Du beim Zähneputzen wahr? Nimmst Du in Dir ein Gefühl wahr? Wie genau stehst Du?

3. Sei stiller Beobachter Deiner Gedanken

Sobald Du bemerkst, dass negative Gedanken aufkommen, sage bewusst:

- a. STOPP
- b. Nimm einen bewussten Atemzug
- c. Bewerte Deinen Gedanken nicht, nimm sie nur wahr und dann lasse sie gedanklich wie Wolken am Himmel weiterziehen. Es hilft dabei Deine Augen zu schließen.
- d. Deine Gedanken sind sehr hartnäckig? Stelle Dir selbst die Frage: „Wo kommt mein nächster Gedanke her?“ Beobachte und schaue, was dann passiert.

4. Beobachte Deine Umgebung:

Suche Dir 5-10 Minuten Zeit für Dich. Stelle Dich in Deinen Garten, Deinen Balkon oder schaue aus dem Fenster. In der Natur lässt sich diese Übung auch wunderbar machen.

1. Was siehst Du alles um Dich herum? Zähle alles auf
2. Welche Farben siehst Du?
3. Welcher Geruch liegt in der Luft?

4. Wie ist die Temperatur?
5. Welche Geräusche nimmst Du wahr? Was hörst Du?

Sei präsent in diesem Moment

5. Der Baum:

Der Baum trainiert neben der Achtsamkeit auch Deinen Gleichgewichtssinn und kommt aus dem Yoga.

1. Stelle Dich aufrecht hin, verlagere Dein Gewicht auf das linke/rechte Bein und lege Deinen linken/rechten Fuß an deine Unterschenkel des linken/rechten Beines.
2. Lasse das Knie des Standbeins leicht gebeugt.
3. Führe nun Deine Handflächen vor der Brust aneinander. Bleibe für ca. 5-6 bewusste Atemzüge in dieser Haltung.

6. Wolken lesen:

Beobachte doch einmal wie ein kleines Kind bewusst wieder die Wolken.
Was erkennst Du in den Wolkenbildern?

7. Barfuß über einen Waldboden laufen:

Laufe doch einmal Barfuß über einen Waldboden.

1. Setze Deine Füße im Tempo Deines Ein- und Ausatmens voreinander.
2. Dein Blick richtet sich auf den Boden.
3. Spüre das Abrollen der Füße
4. Spüre wie Deine Ferse aufsetzt

Du kannst selbstverständlich diese Übung auch Zuhause machen.

8. Blockierende Gedanken loslassen:

1. Visualisiere, wie ein störender Gedanke wie Blätter von einem Baum von Dir davon getragen werden.
2. Sie lösen sich in einem Nebel auf
3. Oder sie fallen in einen Bach, die Gedanken fließen mit ihm davon.
4. Packe ein Paket, fülle die negativen Gedanken dort rein und bringe es zur Post

9. Achtsamkeit vor dem aufstehen

1. Stehe morgens nicht sofort auf
2. Atme bewusst 5 x ein und wieder aus
3. Besinne Dich auf die Absichten des Tages
4. Stehe mit einem Lächeln auf