

Achtsamkeit

Was es sein kann: aufmerksam, vorsichtig, Fingerspitzengefühl, genau hinschauen, mit allen Sinnen dabei sein, ...



© Xyla/pixelio.de

Gegen Schnelligkeit und Stress helfen alle Dinge, die dir bewusstmachen, was du jetzt im Moment siehst, hörst, schmeckst, spürst. Ganz im Hier und Jetzt sein, – ohne über das Vergangene zu grübeln (Trauer oder Wut) oder sich Sorgen um das Kommende zu machen (Ängste) -, bedeutet achtsam leben. Wenn sich Trauer, Wut und Ängste zu laut melden, kann es helfen, immer wieder kurz eine **Achtsamkeitsübung** einzusetzen.

Über dein Smartphone kannst du dir gute Achtsamkeits-Apps herunterladen:

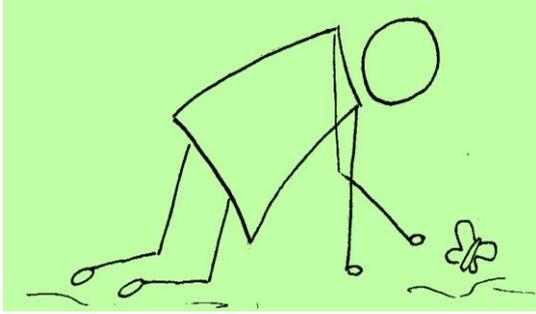
- 7Mind
- 10% Happier
- Du hast Pause
- Die Achtsamkeits-App
- Calm
- Headspace
- Stop, Breathe & Think

Zum Einüben kannst du für jeden Teil des Tages eine Routinehandlung in eine Achtsamkeitsübung verwandeln:

Morgens wird aus dem Aufstehen eine Körperübung: ganz langsam und bewusst wahrnehmen, welche Körperteile und welche Muskeln ich zum Aufstehen benötige, bis ich frei stehen kann?

Mittags isst du dein Essen – und dabei jeden einzelnen Bissen – ganz bewusst.

Abends vor dem Schlafengehen einen Moment innehalten und ganz bewusst tief durchatmen und dabei spüren, was jetzt gerade alles in dir wach ist: Gedanken, Körperreaktionen, Gefühle, Bedürfnisse. Und jedem einzelnen sagst du: „Gut, dass du bei mir bist. Ich kümmere mich morgen wieder um dich.“



Abends kannst du fünf Momente notieren, in denen du achtsam warst.

