

Achtsamkeit

Übungen für zu Hause



Wer achtsam ist, lebt glücklicher

Wir sind überall, nur nicht im Hier und Jetzt. Wir verstricken uns in Gedanken und das Leben zieht an uns vorbei. Achtsamkeit hilft uns, im gegenwärtigen Moment präsent zu sein.

Achtsamkeit lehrt uns außerdem, uns offen und ohne Vorbehalte der gegenwärtigen Erfahrung hinzugeben. Nur so können wir ein erfülltes Leben führen. Dank dem „inneren Beobachter“, den die Achtsamkeitspraxis in uns installiert, werden wir uns dem Raum zwischen Reiz und Reaktion bewusst und können eine heilsame Verhaltensentscheidung treffen, die uns gut tut.

1

NIMM DIE SITUATION WAHR

ohne „Filter“ - im Anfängergeist

2

HALTE BEWUSST INNE

und aktiviere Deinen „inneren Beobachter“

3

ENTSCHEIDE DICH BEWUSST

für ein Verhalten, das Dir gut tut



Gymnastik nach dem Aufstehen

starte mit einigen Dehnungsübungen in den Tag



Mediation für einen klaren Geist

annehmen, was da ist



Deine Wochenaufgabe

durch bewusste Verhaltensänderung zur Änderung der inneren Haltung

Mehr Wohlbefinden!

Nicht die Situationen lassen uns leiden, sondern unsere Reaktionen darauf.

Klar, im Leben läuft nicht immer alles rund! Es passieren Dinge, die schmerzhaft sind, doch auch sie gehören zum Leben dazu. Zu wissen, dass manche schmerzhaft Situationen einfach passieren, ohne dass irgendjemand etwas dafür kann, ist schon mal ein erster Schritt in Richtung wertfreie Akzeptanz des Lebens. Wie oft beschäftigen wir uns mit der Schuldfrage und lassen Energie, obwohl es darauf keine Antwort gibt? Doch nicht nur das: Unsere meist automatisierte Reaktionen auf schmerzhaft Erfahrungen verstärken oft noch unseren Schmerz und lassen daraus echtes Leid entstehen. Wenn wir lernen, unsere eigenen Reaktionsmuster urteilsfrei wahrzunehmen, sind wir sogar noch einen Schritt weiter. Schaffen wir es zudem, innezuhalten und - statt uns immer mehr in die schmerzhaft Situation hinein zu verstricken oder diese zu verleugnen - uns bewusst für ein Verhalten zu entscheiden, das uns **jetzt** gut tut, können wir die Situation aus einem neuen Blickwinkel wahrnehmen. Dann haben wir ausreichend Energie, um mit der Situation fertig zu werden und haben gut für uns gesorgt!



„Achtsamkeit schenkt uns einen Raum, um uns wahrzunehmen und frei über unsere Reaktion zu entscheiden.“

Heilsame Reaktion: Lachen

Um nicht unnötig Energie zu lassen und uns zu schaden, ist bei vielen Alltagssituationen, über die wir uns (unachtsamerweise) aufregen, Lachen eine wohltuendere Reaktionsmöglichkeit. Neben all der positiven Auswirkungen auf unsere körperliche Gesundheit bewirkt Lachen auch mental viel Gutes: Wir schalten kurzfristig unseren Verstand ab, was wie ein Neustart wirkt. Lachen lässt alle Anspannung von uns abfallen und so können wir mit klarem Geist aus entspannter Haltung eine gute Verhaltensentscheidung treffen.

Deine Wochenaufgabe

Alltägliche Missgeschicke und kleinere Konflikte im zwischenmenschlichen Bereich werden diese Woche einfach mal von Dir weggelacht!

Versuche dazu folgendes: Immer, wenn diese Woche mal etwas schief läuft oder Dir jemand quer kommt, drückst Du bewusst auf die Stopptaste. Verinnerliche Dir die Übung „Lachen? Nicht lachen? Lachen!“ und entscheide Dich ganz bewusst für die Option „Lachen“. Sollte sich das Lachen in Erinnerung an unsere gemeinsame Übung nicht von selbst einstellen, dann nimm Dir einige Übungen zur Hilfe. Viel Spaß!

