

Achtsamkeit

Achtsamkeit entfaltet ihre Kraft am besten im Alltag, wenn wir sie in alltäglichen Situationen üben. Hier sind typische **Anlässe und Situationen**, in denen du deine Achtsamkeit auf den gegenwärtigen Moment sowie deine Gefühle und Gedanken trainieren kannst:

Tagesbeginn & Abend

- **Morgens beim Aufwachen:** Den ersten Atemzug bewusst wahrnehmen, bevor das Handy in die Hand genommen wird.
- **Beim Einschlafen:** Gedanken und Gefühle vom Tag beobachten, ohne sie zu bewerten.

Alltagshandlungen

- **Beim Zähneputzen, Duschen, Anziehen:** Ganz bewusst spüren, riechen, hören.
- **Beim Essen und Trinken:** Geschmack, Textur, Geruch und Dankbarkeit wahrnehmen (statt nebenbei Nachrichten oder Social Media).

Bewegung & Unterwegs

- **Beim Gehen (zur Arbeit, im Park, Treppensteigen):** Schritte spüren, Rhythmus des Körpers, Geräusche der Umgebung.
- **Im Auto oder in öffentlichen Verkehrsmitteln:** Atem und Körperhaltung wahrnehmen, statt gedankenlos abzuschweifen.

Zwischenmenschliche Begegnungen

- **Im Gespräch:** Wirklich zuhören, eigene Gedanken und Gefühle dabei registrieren.
- **In Konflikten oder Stressmomenten:** Einen Atemzug nehmen, Gefühle benennen („Da ist Ärger, da ist Angst“), bevor man reagiert.

Arbeit & Aufgaben

- **Beim Beginn einer Tätigkeit:** Kurz innehalten, einen bewussten Atemzug nehmen.
- **Beim Warten (Drucker, Ladezeiten, Warteschleifen):** Statt Ungeduld – achtsam atmen und beobachten.

Natur & Umgebung

- **In der Natur:** Geräusche, Gerüche, Bewegungen, Farben intensiv wahrnehmen.
- **Beim Wetter (Regen, Sonne, Wind):** Empfindungen auf der Haut spüren.

Achtsamkeit

😊 Emotionale Momente

- **Bei Freude oder Genuss:** Den Moment wirklich auskosten, statt gleich zum Nächsten zu hetzen.
- **Bei schwierigen Gefühlen:** Gefühle im Körper lokalisieren und sie liebevoll benennen, ohne sie wegzuschieben.

📱 Digitale Welt

- **Vor dem Griff zum Handy:** Kurz innehalten – „Was suche ich eigentlich gerade?“
- **Nach einer Nachricht oder E-Mail:** Kurz bemerken, welche Gedanken und Gefühle sie auslösen.

☞ Im Grunde **jeder Übergang und jede Routinehandlung** eignet sich für Achtsamkeit. Je unscheinbarer die Situation, desto leichter wird es, Achtsamkeit fest in den Alltag zu integrieren.

Beispiele, Anlässe und Situationen zum Trainieren der Achtsamkeit:

1. Beim Essen:
Langsam und bewusst kauen; warten bis sich alle Aromen auf der Zunge entwickelt haben und diese wahrgenommen wurden; erst wenn sich keine neuen Aromen mehr zeigen dann erst schlucken. So mit jedem weiteren Bissen verfahren.
2. Beim Gehen:
Langsam gehen; darauf achten, wie sich der Boden/Untergrund an meinen Füßen anfühlt und sich bei jedem Schritt verändert. Welche Gefühle werden dadurch ausgelöst, welche Gedanken kommen.
Besonders empfehlenswert: Draußen in einer Wiese, im Wald barfuß gehen.
3. Ortswechsel:
Am jetzigen Ort im Raum Energie spüren und wahrnehmen. Dann den Ort im Raum wechseln und dort die Energie spüren. Welche Unterschiede sind wahrzunehmen, welche Gefühle und Gedanken kommen dabei hoch?

Achtsamkeit

4. Beim Musikhören:

Welche Gedanken und Gefühle löst diese Musik bei mir aus? Welche Bilder kommen vor meinem geistigen Auge hoch?

5. Beim Duschen:

Jedes Körperteil bewusst berühren und wahrnehmen. Jedes Körperteil fragen

- Wie geht es Dir gerade?
- Was brauchst Du heute für Dein Wohlbefinden?
- Gibt es etwas, was Dich bedrückt (Schmerzen etc.),

Bedanke Dich bewusst bei jedem Körperteil, für seine Dienste, die es für Dich leistet.

Danach sofort die Aktivität, die Gefühle und Gedanken ins Tagebuch schreiben.

Natürlich gibt es noch viele Möglichkeiten mehr, seine Achtsamkeit zu trainieren. Deiner Phantasie und Kreativität sind dafür keine Grenzen gesetzt.

Achtsamkeit

Übungsblatt – Achtsamkeit im Alltag trainieren

Anleitung:

Wähle dir **2–3 Situationen pro Tag** aus, in denen du deine Achtsamkeit üben möchtest. Beobachte bewusst deine Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen und deine Umgebung – ohne Bewertung, nur wahrnehmend.

Tagesbeginn & Abend

- ☐ Morgens beim ersten Atemzug
 - ☐ Vor dem Aufstehen – Körperempfindungen spüren
 - ☐ Abends im Bett – Gedanken des Tages beobachten
 - ☐ Vor dem Einschlafen – Atem zählen
-

Alltagshandlungen

- ☐ Zähneputzen, Duschen, Anziehen
 - ☐ Essen und Trinken – jeden Bissen wahrnehmen
 - ☐ Hände waschen – Wasser auf der Haut spüren
-

Bewegung & Unterwegs

- ☐ Gehen – Schritte bewusst spüren
 - ☐ Treppen steigen – Atem und Rhythmus beobachten
 - ☐ Autofahren oder Bahnfahren – Körperhaltung, Geräusche, Atem
-

Achtsamkeit

Zwischenmenschliche Begegnungen

- ☐ Zuhören – Worte und Gefühle des anderen bewusst aufnehmen
 - ☐ Eigene Gefühle im Gespräch beobachten
 - ☐ In Stressmomenten: Einen Atemzug nehmen, bevor du reagierst
-

Arbeit & Aufgaben

- ☐ Vor Beginn einer Aufgabe: Einen Atemzug nehmen
 - ☐ Warten (Drucker, Warteschlange, Ladezeiten)
 - ☐ Zwischen zwei Aufgaben: Kurz innehalten
-

Natur & Umgebung

- ☐ Geräusche der Natur hören
 - ☐ Wetter (Wind, Sonne, Regen) bewusst spüren
 - ☐ Farben und Formen in der Umgebung wahrnehmen
-

Emotionale Momente

- ☐ Freude bewusst auskosten
 - ☐ Schwierige Gefühle im Körper lokalisieren
 - ☐ Gefühle benennen, ohne sie zu bewerten („Da ist Angst...“)
-

Achtsamkeit

Digitale Welt

- ☐ Vor dem Griff zum Handy: innehalten, Absicht prüfen
- ☐ Nach einer Nachricht oder E-Mail: Gedanken & Gefühle bemerken
- ☐ Social Media bewusst nutzen – 1 Minute Beobachtung: „Wie fühle ich mich jetzt?“

☞ Tipp: Führe ein kleines **Achtsamkeitstagebuch** – notiere täglich 2–3 Beobachtungen, die dir im Alltag aufgefallen sind.