

TOOLBOX

Achtsamkeit - Hilfreiche Übungen für Deinen Alltag

#Essenzen

“Achtsamkeit bedeutet für mich, immer wieder Achtung auf den Moment legen zu dürfen.” Das heißt, den Moment, die eigene Befindlichkeit bewusst wahrzunehmen und sich selbst im Blick haben. Die Fokussierung auf den eigenen Atem ist hierfür immer eine gute Möglichkeit - denn der Atem findet immer statt.



Miriam gibt Dir ein paar Achtsamkeitsübungen mit:

- Achtsam aufwachen: Frage Dich morgens, wie Du geschlafen hast, strecke Dich genüsslich und gib Dir Zeit, mit Dir selbst in den Tag zu starten.
- Atme regelmäßig bewusst in den Bauch. Nimm Dir hierfür 3 Mal am Tag fünf Minuten Pause.
- Trinke achtsam einen Tee, Kaffee oder ein Glas Wasser. Mache jeden kleinen Handlungsschritt hierfür mit Deiner maximalen Präsenz. Nimm nur diesen einen Moment wahr.
- Du kannst viele kleine Alltagshandlungen nehmen und sie neu und bewusst ausführen. Gehe z.B. eine Treppe bewusst hoch. Spüre jeden Schritt und wie sich Dein Gewicht dabei über Deinen Fuß verteilt. Wie fühlt sich Dein Knie, Deine Hüfte, Deine Wirbelsäule dabei an?

Es gibt unzählige Möglichkeiten, um Achtsamkeit zu üben. Den Unterschied macht stets die bewusste Wahrnehmung einer sonst unbewussten Handlung und die Be-Sinnung auf das, was Du gerade siehst, hörst, schmeckst, riechst, empfindest.

#Transfer

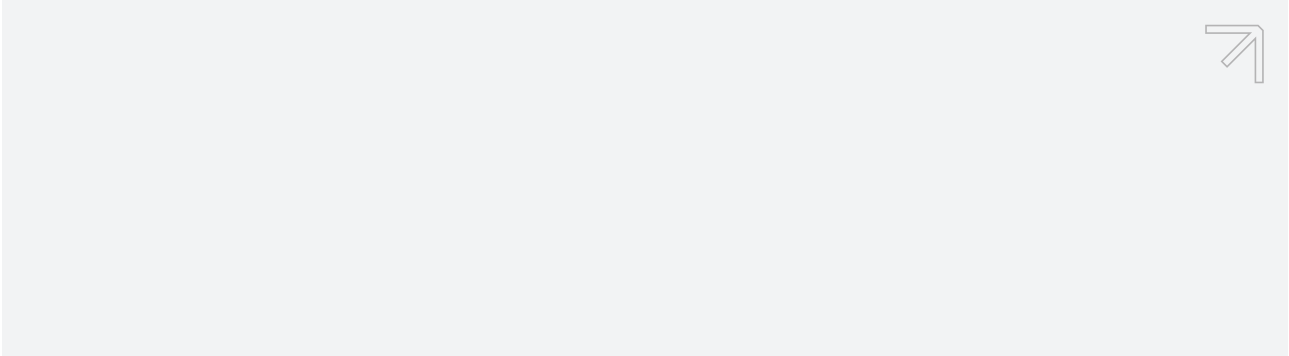


Wie Du nun schon öfter gehört hast, ist die Herausforderung in einer akuten Belastungssituation Zugang zur Achtsamkeit zu finden. Hierbei können Dir zwei Dinge helfen:

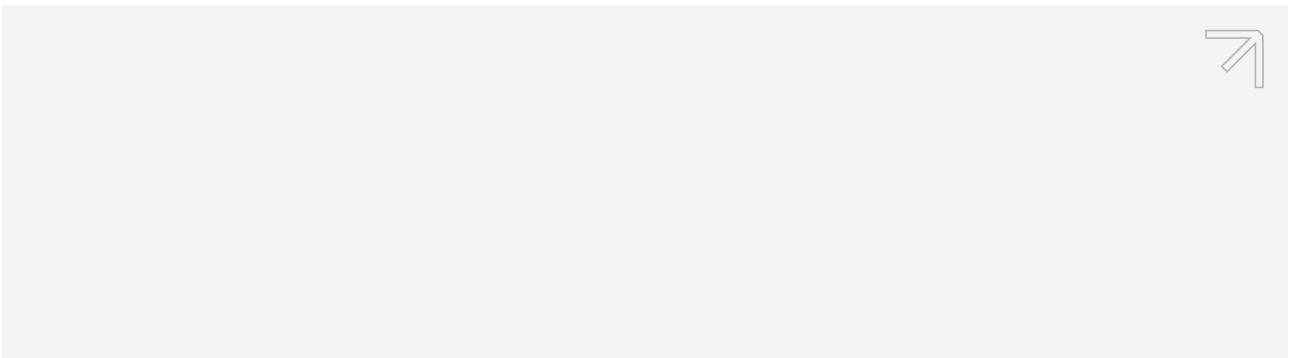
1. Solche Schlüsselsituationen zu benennen und die Vorläufersignale zu kennen.
2. Zu wissen, wie Du dafür sorgst, dass Du den Zugang zur Achtsamkeit bekommst.

Mache Dir hierfür bitte einen Plan:

In welcher Situation willst Du zukünftig achtsam mit Dir sein?

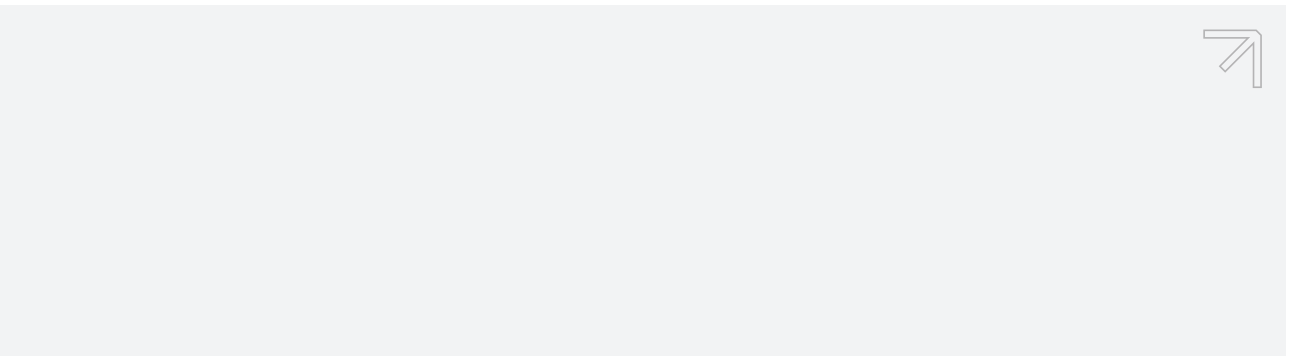
A large, empty rectangular text box with a light gray background. In the top right corner, there is a small, light gray icon of a right-pointing arrow with a curved tail, indicating a scroll or continuation.

Wie schaffst Du dies konkret? Wähle aus den Beispielen, die Dir Miriam mitgegeben hat oder nimm eine eigene Tätigkeit, die Du achtsam ausführst.

A large, empty rectangular text box with a light gray background. In the top right corner, there is a small, light gray icon of a right-pointing arrow with a curved tail, indicating a scroll or continuation.

Gibt es noch etwas, das Dich dabei unterstützen kann, in der Situation – bzw. kurz davor – auch daran zu denken. Schaffe Dir eine Erinnerungshilfe. Das kann ein Schlüsselreiz sein, den Du definierst oder einfach ein Reminder in Form eines Post-its oder eines Symbols.

Deine Erinnerungshilfe

A large, empty rectangular text box with a light gray background. In the top right corner, there is a small, light gray icon of a right-pointing arrow with a curved tail, indicating a scroll or continuation.



#Bonus

Wenn es Dich mal im Arbeitsalltag überkommt, kannst Du auch hier ganz schnell eine Achtsamkeitsübung durchführen. Du kannst Dich am Journaling ausprobieren, oder durch Breath Work oder Meditation wieder zu Dir finden. Was auch immer hilft, ist etwas mit den Händen zu machen, um wieder mehr in den Körper und raus aus dem Kopf zu kommen. Doodeling oder Mandala malen kann hierbei eine große Hilfe sein. Außerdem hilft es Dir Dein Inneres Kind wieder zu stimulieren und fördert Deine kreative Gehirnregion. Also ein Win-Win.

https://www.hugendubel.de/de/taschenbuch/petra_burger-relaxing_mandalas_mandala_malbuch_fuer_erwachsene-41006387-produkt-details.html

