

ACHTSAMKEIT

WAS BEDEUTET ACHTSAMKEIT?

= Bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit auf das Erleben des gegenwärtigen Moments

- ▶ Wahrnehmen der Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse
- ▶ Akzeptanz

WIE GELANGE ICH ZU MEHR ACHTSAMKEIT

Um achtsam zu sein, ist es wichtig, den Autopiloten (automatische Reaktion basierend auf Mustern und Annahmen) gezielt zu unterbrechen. Anstelle des Autopiloten tritt ein bewusster Beobachter. Abschweifen gehört dazu. Es gilt, dies zu erkennen und die Wahrnehmung auf freundliche wieder zurück auf den gegenwärtigen Moment zu lenken.

ACHTSAMKEIT IM ALLTAG

ACHTSAME PAUSEN

- ✓ Den Kaffee/ die Schokolade achtsam genießen
- ✓ 5 Minuten-Spaziergang
- ✓ Dem Atem lauschen
- ✓ Innehalten mit einem bestimmten Gedankenbild
- ✓ Mit einem Menschen „einen Moment teilen“ (eine aufmunternde Geste etc.)

FEIERABEND & FREIE TAGE

- ✓ Achtsames Essen
- ✓ Bewegung
- ✓ Musik
- ✓ Telefonat/ Gespräche
- ✓ Achtsamkeits-Routine vor dem Zubettgehen (z.B. Body Scan)

LÄNGERE STRESSPHASEN

- ✓ Freude und Dankbarkeit nicht übersehen (Positivtagebuch)

DEIN ACHTSAMKEITS-PLAN



Was wirst du tun, um Achtsamkeit im Alltag zu praktizieren? Wann, wo und wie?



Warum? Was sind deine Gründe?

