



Ein Tag der Achtsamkeit – hilfreiche Übungen

Anleitung zur Integration von Achtsamkeitsübungen in deinen Alltag.
Du kannst dir zunächst 1-3 dieser Übungen aussuchen und diese täglich praktizieren.

Erinnerungshilfen

Wichtig sind hierbei Erinnerungshilfen – zum Beispiel kannst du dir ein Schild mit dem Titel „Achtsam Aufstehen“ so platzieren, dass dein Blick automatisch darauf fällt, wenn du die Augen öffnest oder am Arbeitsplatz dir ein Bild so aufstellen, dass es dich regelmäßig an die Praxis erinnert. Sei hier kreativ und überlege dir zu jeder Übung eine effektive Erinnerungshilfe.

Notizbuch – Achtsamkeitspraxis

Notiere regelmäßig deine Erfahrungen oder auch überraschende Erkenntnisse, die du hast und lese diese am Schluss der Woche noch mal durch.

Immer weitermachen

Du kannst in der zweiten Woche Übungen hinzunehmen oder wechseln – in einer Qualität wie beim Sport, wo es dir leichter fällt länger zu laufen je größer die Kondition wird. Die Intensität der Achtsamkeitsübungen langsam in deinem individuellen Tempo steigern und du wirst Erleben wie auch der „**Achtsamkeitsmuskel**“ immer stärker wird.

Einüben einer Haltung der Selbstfürsorge und Wertschätzung

Das Wesentliche in der Achtsamkeitspraxis ist die Kultivierung einer Haltung der Selbstfürsorge und eigenen Wertschätzung. Hierzu gehört nach längerer Übung ein wirklicher Paradigmenwechsel – dieser beinhaltet sich nicht erst zu verausgaben in den Aufgaben des Alltags, sondern aus der Praxis der Achtsamkeit und der Selbstfürsorge den Menschen und Aufgaben des Lebens zu begegnen.



Achtsamkeitstraining

Achtsamkeitsübungen

1. Achtsames Aufstehen

Langsam die Augen öffnen, sich dehnen, strecken, die Gelenke bewusst bewegen, den Atem spüren und dann ganz bewusst und langsam aufstehen, den Körperimpulsen folgen, den Stand spüren, evtl. nach draußen in die Natur schauen und anschließen bewusst gehen...

2. Tätigkeiten des Morgens achtsam vollziehen

Du kannst dich ganz bewusst waschen, Zähne putzen und mal im Schweigen frühstücken – schau, mit welcher Übung du beginnen möchtest. Der Vorteil hierbei ist, du musst keine zusätzliche Zeit einplanen, sondern einfach nur präsent sein.

3. Praxis auf dem Weg zur Arbeit

Achtsam Auto fahren und zum Beispiel vor der roten Ampel bewusst atmen. Wenn du mit öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs bist, kannst du die Qualität des spontanen achtsamen Wartens erfahren.

4. Praxis im Arbeitskontext

Den Kollegen in einer offenen Haltung achtsam und freundlichen begegnen. Den Arbeitsplatz bewusst einnehmen – 3-5-mal atmen und erst dann den PC einschalten.

Weitere Übungen im Arbeitskontext:

- Jede Arbeitseinheit mit Innehalten starten und beenden
- Achtsames Zuhören immer wieder einüben
- Achtsame Bewegungen und achtsames Gehen immer wieder einbeziehen
- Komplexe Themen nicht nur kognitiv bearbeiten, sondern mit ihnen immer wieder bewusst atmen und / oder sie mit ins achtsame Gehen einfließen lassen
- Nach spätestens 3 Arbeitsthemen eine Auflockerungsübung machen
- Nach 90 Minuten eine Präsenz-Pause von 5-7 Minuten machen
- Positive Tagesschau – am Schluss des Tages kurz notieren, was du an diesem Tag konstruktiv gemacht hast.
- Übergänge bewusst gestalten
- Immer wieder Stille kultivieren

Praxis am Abend

Auszeiten planen für Achtsamkeitspraxis, dies kann auch die gewohnte sportliche Betätigung sein wie zum Beispiel das Joggen. Einfach mal etwas langsamer, aber bewusster laufen, keine Leistung erbringen müssen, sondern das Laufen genießen. Den Tag beschließen in einer selbstfreundlichen Haltung.

Achtsamkeitstraining

Die folgenden Aspekte mit Hilfe von regelmäßigen Achtsamkeitsübungen kontinuierlich schulen:

- Achtsamkeitsqualitäten, wie Wertschätzung, Humor, Anfängergeist immer wieder in die Kommunikation einfließen lassen
- Die bewusste Selbstwahrnehmung durch eine regelmäßige Schulung des inneren Beobachters stärken
- Den Raum zwischen Reiz und Reaktion vergrößern

