

ACHTSAMKEIT – WAHRNEHMUNG – bewusst.SEIN

Einfache Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübung für jeden Tag

Diese Achtsamkeitsübung können Sie immer wieder während des Tages üben. Sie benötigen dafür nicht viel Zeit. Ihr Umfeld wird es nicht mitbekommen, weil es nur darum geht, sich auf den Moment und die derzeitige Handlung bewusst zu konzentrieren. **Im Hier und Jetzt zu sein.**

Wenn Sie regelmäßig immer wieder üben, werden Sie merken, dass Sie nach ein paar Wochen viel ausgeglichener und zentrierter Ihren Tag erleben. Sie werden wieder Dinge wahrnehmen, an denen Sie derzeit nur vorbeihetzen. Sie werden ruhiger und fröhlicher den Tag genießen, weil Sie viel zentrierter sind. Durch die Achtsamkeit im Hier und Jetzt behalten Sie Ihre Energie bei sich und lassen sie nicht in alle Richtungen fließen.

- Nehmen Sie während der nächsten 5 Minuten bewusst wahr was Sie gerade tun.
- Lassen Sie sich nicht von Ihren Gedanken beeinflussen.
- Konzentrieren Sie sich nur auf Ihre Tätigkeit.
- Ihre Gedanken fangen wieder an zu schwatzen? Versuchen Sie nicht sie zu beeinflussen. Kehren Sie gedanklich einfach zurück und konzentrieren Sie sich auf Ihre Tätigkeit.
- Nehmen Sie wahr, wie sich diese Tätigkeit anfühlt.
- Beobachten Sie sich selbst bei Ihrer Tätigkeit.
- Ihre Gedanken wollen wieder stören? Nehmen Sie wahr, dass diese Gedanken da sind – beeinflussen Sie sie nicht – und kehren Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit wieder zurück zu Ihrer Tätigkeit.
- Üben Sie Ihre Tätigkeit ruhig und konzentriert aus.
- Spüren Sie, wie Sie langsam ruhiger werden?

Üben Sie diese Achtsamkeitsübung möglichst mehrmals am Tag ca. 5 Minuten am Stück – gerne auch länger.

Können Sie einen Unterschied spüren?

Sind Sie innerlich ruhiger geworden und bei sich geblieben?

Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn es nicht gleich klappt!