

Weitere Übungen zur Achtsamkeit



Es gibt diverse Übungen, die Sie einen Schritt weiter zu einem achtsamen und entspannten Leben führen und sich einfach in Ihren Alltag integrieren lassen. Oft beanspruchen diese nur 5-10 Minuten und lassen sich einfach durchführen. Im Folgenden finden Sie eine Auswahl an Übungen für Ihren Alltag.

„Eine Minute“

Eine Möglichkeit im Alltag ist es, immer mal wieder eine Pause einzulegen und den Fokus gezielt auf den eigenen Körper zu lenken. Achten Sie auf Ihr Wohlbefinden und erinnern Sie sich immer wieder daran, sich kurz Zeit zu nehmen und in sich hineinzufühlen.

- 1 Nehmen Sie sich **jede Stunde für eine Minute** Zeit für sich. Versuchen Sie, in dieser Zeit sich selbst bewusst wahrzunehmen und achtsam zu sein.
- 2 Lenken Sie in Ihrem Alltag immer wieder den Fokus auf Ihre **Atmung**. Verfolgen Sie gedanklich den Weg Ihrer Atmung und merken Sie, wie Ihr Atem sich verändert.
- 3 Fühlen Sie immer wieder in Ihren Körper hinein. Haben Sie körperliche **Verspannungen** und Symptome? Wie ist Ihr seelischer Zustand? Notieren Sie Ihre Eindrücke in einem Buch.
- 4 Geben Sie **Acht** auf sich selbst. Schauen Sie, dass sie sich immer wieder entspannen, gesund ernähren, Sport machen, genug Schlaf bekommen und von angenehmen Menschen umgeben sind. Dadurch steigern Sie Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden enorm.

„Notice five things“

- 1 **Pausiere** einen Moment.
- 2 Schau herum und nimm 5 Dinge wahr, die du **sehen** kannst
- 3 Hör genau hin und nimm 5 Dinge wahr, die du **hören** kannst
- 4 Nimm 5 Dinge wahr, die im **Kontakt zu deinem Körper** sind (bspw. Uhr, Hosen; Luft, ...)

„Gegenstände erfühlen“

Wir „ergreifen“ tagtäglich unzählige **Gegenstände**, nehmen viele Dinge in die Hand, aber es kommt selten vor, dass wir etwas davon **bewusst „erfühlen“**.

1

Nehmen Sie sich einen **Gegenstand in die Hand** – es kann ein vertrauter oder ein unbekannter sein.

2

Ertasten Sie ihn. Wie fühlt sich die Oberflächenstruktur an? Welche Form hat er?

3

Sie können auch jemanden bitten, Ihnen verschiedene Gegenstände zu reichen oder in einen Karton zu legen. Können Sie mit geschlossenen Augen auf Anhieb **erraten**, um welchen Gegenstand es sich handelt?

„Was möchte ich?“

Sie selbst sind die Garanten Ihres Wohlbefindens, die Basis Ihrer Gesundheit, Zufriedenheit und Stressresistenz ist. Nehmen Sie sich daher bewusst Zeit, um auf Ihre individuellen Bedürfnisse zu achten. Stellen Sie sich dazu z. B. folgende Fragen:

Möchte ich mich momentan **bewegen**?

Möchte ich momentan gesund **essen**?

Bekomme ich momentan ausreichend **Schlaf**?

Habe ich momentan ausreichend Kontakt zu anderen **Menschen**?

„Körper und Seele“

Körperliche Symptome wie Kopfschmerzen oder Muskelverspannungen können mit Ihrer seelischen Verfassung zusammenhängen und diese evtl. sogar widerspiegeln. Nehmen Sie daher ihren Körper ganz bewusst wahr. Wo habe ich Schmerzen? Wo spüre ich Anspannung? Wo spüre ich Entspannung? Nehmen Sie auch wahr, wie sie sich **geistig** fühlen. Bin ich zufrieden? Bin ich gestresst? Führen Sie sieben Tage lang Buch über Ihre körperliche sowie seelische Verfassung. Anschließend **reflektieren** Sie die Zeit. Möglicherweise bemerken Sie **Zusammenhänge** zwischen Körper und Seele, auf die Sie zukünftig bewusster achten können.

„Acht Gebote des Genießens“

Achten Sie in einer von Ihnen ausgewählten Situation (z. B. während Sie Ihr Lieblingsbuch lesen, essen oder einen Spaziergang machen) besonders auf die folgenden 8 Gebote des Genießens.

1. **Gönne dir Genuss**

„Tun hätte ich schon gewollt, dürfen habe ich mich nicht getraut“ (Karl Valentin).

Viele Menschen haben Hemmungen, ein schlechtes Gewissen oder schämen sich, wenn sie sich selbst etwas Gutes tun. Ganz so als stünde ihnen Genuss oder Lebensfreude nicht zu. Vielleicht weil sie in ihrer Kindheit entsprechende Verbote von ihren Eltern bekommen haben, können sie heute sich selbst einen Genuss nicht erlauben. Hier kommt es darauf an, sich **über** unnötig gewordene **Genussverbote klar zu werden** und diese **fallen zu lassen**.

2. **Nimm dir Zeit zum Genießen**

Das klingt banal, ist aber eine ganz wichtige Voraussetzung für das Genießen. Genuss **geht nicht unter Zeitdruck** – aber manchmal genügt schon ein **Augenblick**.

3. **Genieße bewusst**

Wer viele Dinge gleichzeitig tut, wird dabei kaum genießen können. Wollen Sie Genuss erleben, dann müssen Sie die **anderen Tätigkeiten ausschalten** und sich **ganz auf diesen besinnen**. **Genuss geht nicht nebenbei**. Auch das ständige Denken an zukünftige oder zurückliegende Aufgaben verstellt oft den Blick für das Angenehme. Genuss findet in der **Gegenwart** statt.

4. **Schule deine Sinne für Genuss**

Genießen setzt eine fein differenzierte Sinneswahrnehmung voraus, die sich durch Erfahrung gebildet hat. Beim Genießen kommt es auf das **Wahrnehmen von Nuancen** an. Es gilt hier die **eigenen Sinne zu schärfen**.

5. **Genieße auf deine eigene Art**

Das weiß auch der Volksmund: „Was dem einen ein Uhl ist, ist dem anderen ein Nachtigall“. **Genuss bedeutet für jeden etwas anderes**. Hier kommt es darauf an, herauszufinden, **was einem gut tut** und – genau so wichtig – **was einem nicht gut tut** und **was einem wann gut tut**.

6. **Genieße lieber wenig, aber richtig**

Ein populäres Missverständnis über Genießen ist, dass derjenige mehr genießt, der mehr konsumiert. Für den Genuss ist jedoch **nicht die Menge**, sondern die **Qualität** entscheidend. Ein Zuviel wirkt auf die Dauer sättigend und langweilig. Wir plädieren deshalb dafür, sich zu beschränken, nicht aus Geiz oder aus falscher Bescheidenheit, sondern um sich das jeweils Beste zu gönnen.

7. **Planen schafft Vorfreude**

Eine Redensart besagt, dass man die Feste feiern soll, wie sie fallen. Das Zufällige, Spontane, Unerwartete bringt häufig einen ganz besonderen Genuss. Es erscheint jedoch nicht günstig, den Genuss allein dem Zufall zu überlassen. Im Alltag wird es oft nötig sein, **angenehme Erlebnisse zu planen**, d.h. die Zeit dafür einzuteilen, die entsprechenden Vorbereitungen zu treffen, Verabredungen zu vereinbaren usw. Das hat den zusätzlichen angenehmen Effekt, dass Sie sich auf das bevorstehende angenehme Ereignis schon länger vorher freuen können.

8. **Genieße die kleinen Dinge des Alltags**

Genuss ist nicht immer zwangsläufig etwas ganz Außerordentliches. Nicht wenige Menschen versäumen das kleine Glück, während sie auf das große vergebens warten. Es gilt, **Genuss im normalen Alltag zu finden** – in kleinen Begebenheiten und alltäglichen Verrichtungen. Wer sich selbst im Alltag innerlich dafür offen hält, kann eine Vielzahl von Quellen für angenehme Erlebnisse gerade auch im alltäglichen Leben entdecken. Alltägliche Dinge einmal aus einer anderen, nicht zweckbestimmten Warte wahrzunehmen, kann unerwartete Genüsse bescheren.

Quellen:

Kabat-Zinn, J. (2013). *Gesund durch Meditation: Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR*. München: Knauer Training „Resilienz fördern und entwickeln - Umgang mit Belastungssituationen“; Dr. Eva-Maria Schulte

Kaluza, G. (2009). *Stressbewältigung: Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung*. Berlin Heidelberg: Springer

Mourlane, D. (2012): *Resilienz. Die unentdeckte Fähigkeit der wirklich Erfolgreichen*. Göttingen: BusinessVillage