

ACHTSAMKEIT

WAS BEDEUTET ACHTSAMKEIT?

„Achtsamkeit bedeutet aufmerksam zu sein auf das, was im gegenwärtigen Moment passiert im Geist, Körper und im externen Umfeld in einer Haltung der Neugier und des Wohlwollens.“
(Mindful Nation UK Report)

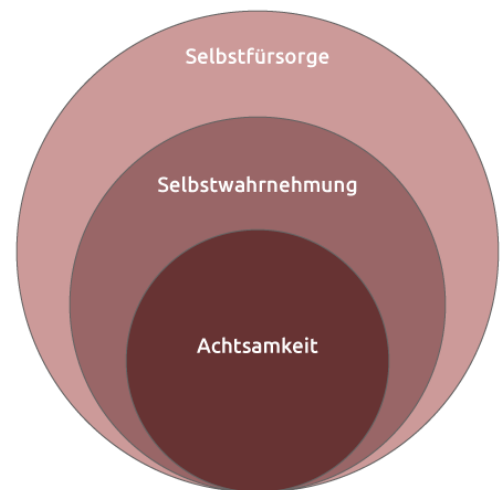
= Bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit auf das Erleben des gegenwärtigen Moments

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

WARUM ACHTSAMKEIT?

Verbesserung und Erhalt der mentalen Gesundheit:

- ✓ Achtsamkeit ist der Schlüssel zur inneren Balance, wenn Stress, Unsicherheit und Anspannung den Alltag prägen.
- ✓ Achtsamkeit ermöglicht die eigenen Bedürfnisse nicht untergehen zu lassen.
- ✓ Den Moment bewusst zu erleben, ermöglicht Abstand zu nehmen und verändert die Sicht auf die Dinge.



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.

„Zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen Raum. In diesem Raum haben wir die Freiheit und die Macht, unsere Reaktion zu wählen.“
(Victor Frankl)

2 Wege Achtsamkeit zu praktizieren:

1. Achtsamkeit durch Meditation (z.B. Body Scan, Atemmeditation, MBSR, 7mind-App)
2. Achtsamkeit im Alltag

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



Das Positivtagebuch

DAS POSITIVTAGEBUCH

Schreibe täglich 10 erfreuliche Ereignisse auf, die du über den Tag erlebt hast – für mindestens eine Woche.

Das können auch Kleinigkeiten sein, wie ein nettes Gespräch, ein Lächeln, ein gutes Stück Kuchen oder ein Schnäppchen im Supermarkt.

Diese Übung kannst z.B. direkt nach der Arbeit machen, um einen entspannten Feierabend einzuleiten oder direkt vor dem Schlafengehen, um mehr Achtsamkeit für die kleinen Freuden zu entwickeln.

Datum	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							

**ACHTSAMKEIT LEHRT UNS, NICHT AN DEN 1000
KLEINEN FREUDEN DES LEBENS VORBEIZUGEHEN!**