

Praxisübung

Achtsamkeit im Alltag



Eine Übung für bewusste Momente

Achtsamkeit bedeutet, den gegenwärtigen Moment bewusst und ohne Urteil wahrzunehmen. Diese Übung hilft dir, Achtsamkeit in deinen Alltag zu integrieren, indem du kleine, bewusste Momente schaffst, die deine Verbindung zu dir selbst und zur Umgebung stärken. Achtsamkeit kann Stress reduzieren, die Konzentration verbessern und zu einem tieferen Gefühl der Zufriedenheit führen.

Anleitung:

1. Wähle einen Moment im Alltag für deine Achtsamkeitsübung

Beginne damit, dir eine alltägliche Tätigkeit auszusuchen, die du oft automatisch ausführst – zum Beispiel Zahneputzen, Kaffeekochen, Duschen oder auf dem Weg zur Arbeit gehen. Die Idee ist, diese Routinen bewusst und mit voller Aufmerksamkeit auszuführen. Wähle eine Aktivität, die du mehrmals täglich machst, damit du regelmäßig üben kannst.

2. Fokussiere dich auf deinen Atem

Egal, welche Tätigkeit du ausgewählt hast, beginne damit, deinen Atem zu beobachten. Atme tief ein und aus, ohne deinen Atem zu verändern. Spüre, wie die Luft durch deine Nase einströmt und wieder ausströmt. Beobachte, wie sich dein Brustkorb und Bauch beim Atmen heben und senken. Dies bringt dich in den gegenwärtigen Moment und hilft dir, bewusster zu werden.

3. Nimm die Umgebung mit allen Sinnen wahr

Bringe deine volle Aufmerksamkeit auf die Umgebung oder die Tätigkeit, die du gerade ausführst.

- **Sehen:** Was siehst du in diesem Moment? Betrachte die Farben, Formen und Lichtverhältnisse um dich herum.
- **Hören:** Welche Geräusche kannst du hören? Versuche, selbst die leisesten Klänge wahrzunehmen.
- **Fühlen:** Wie fühlt sich dein Körper an? Achte auf den Kontakt deiner Füße mit dem Boden oder die Berührung deiner Hände.

- **Riechen:** Gibt es Gerüche in deiner Umgebung? Atme sie bewusst ein.
- **Schmecken:** Falls du etwas isst oder trinkst, achte auf den Geschmack und die Textur des Essens oder der Flüssigkeit.

Das Ziel ist es, deine Sinne bewusst einzusetzen, um den Moment vollständig zu erleben.

4. Beobachte deine Gedanken und Gefühle

Während du die Übung machst, beobachte, welche Gedanken und Gefühle in dir aufsteigen. Versuche, sie nicht zu bewerten oder zu ändern. Lasse sie einfach kommen und gehen, wie Wolken, die am Himmel vorüberziehen. Wenn du merkst, dass du dich in Gedanken verlierst, bringe deine Aufmerksamkeit sanft zurück zu dem, was du gerade tust oder wahrnimmst.

5. Genieße den Moment ohne Ablenkung

Vermeide Ablenkungen wie das Überprüfen deines Handys oder das Multitasking. Erlaube dir, diesen Moment ganz bewusst und ohne Eile zu genießen. Du wirst merken, wie dich diese einfache Übung in einen Zustand der Ruhe und Gelassenheit versetzt.

6. Integriere Achtsamkeit in deinen Alltag

Du kannst diese Übung immer wieder in verschiedenen Alltagssituationen anwenden, ob beim Essen, Gehen, Arbeiten oder Entspannen. Indem du regelmäßig kleine Momente der Achtsamkeit in deinen Alltag integrierst, entwickelst du eine tiefere Verbindung zu dir selbst und deinem Umfeld.

Fazit

Achtsamkeit im Alltag bedeutet, bewusst im Moment zu leben und alle Sinne zu nutzen, um die Umgebung und die eigenen Gedanken ohne Bewertung wahrzunehmen. Wähle eine einfache Tätigkeit, um Achtsamkeit zu üben, und bringe deine volle Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt. Diese Praxis kann dir helfen, innerlich zur Ruhe zu kommen und mehr Gelassenheit in deinen Alltag zu integrieren.

Platz für Deine Notizen: