

ZEIT FÜR  
ACHTSAMKEIT



## INHALT

**S. 01** Vorwort

**S. 02** Einleitung

**S. 03** Was ist Achtsamkeit?

**S. 04** Relevanz

**S. 06** Achtsame Momente im Alltag

**S. 07** Dankbarkeit als Aspekt einer achtsamen Haltung im Alltag

**S. 10** Arbeit und Achtsamkeit

**S. 11** Achtsamkeit im Arbeitsalltag

**S. 13** Achtsame Kommunikation

**S. 14** Emotionsarbeit und Achtsamkeit

**S. 16** Achtsamer Schlaf

**S. 20** Achtsame Ernährung

**S. 24** Achtsamkeit und Natur – Spazierengehen im Wald

**S. 27** Achtsamkeit im Urlaub

**S. 30** Achtsamkeit in der Beziehung

**S. 34** Achtsamkeit in der Familie

**S. 38** Achtsamkeitsübungen für den Alltag

ZEIT FÜR  
ACHTSAMKEIT

## VORWORT

Die Corona-Krise hat unseren Alltag fest im Griff. Auf das äußere Geschehen haben wir keinen Einfluss, wohl aber darauf, wie wir damit umgehen. So schwer diese Pandemie sein mag – aus dem Blickwinkel der Achtsamkeit bieten sich auch erstaunliche Möglichkeiten im Umgang mit dieser stressigen und ungewissen Situation.

### Wenn aus Unbehagen Angst wird

Angstmuster sind evolutionär in uns angelegt, aber wir sind nicht auf sie festgelegt. Mithilfe von Achtsamkeit können wir heilsamen Einfluss darauf nehmen. Die Corona-Krise ist dafür ein ergiebiges Übungsfeld: Wir können derzeit viel über unsere Ängste lernen und wie wir ihnen den Schrecken nehmen. Dazu ist es hilfreich, einen kurzen Blick in unser Gehirn zu werfen. Die menschlichen Fähigkeiten des differenzierten Denkens, Assoziierens, Planens und sozialen Miteinander-Umgehens sind evolutionär gesehen noch relativ jung. Sie entstehen im präfrontalen Kortex des Gehirns. Dort werden also auch alle mit der Corona-Pandemie zusammenhängenden Informationen verarbeitet. Wir sondieren die Lage und versuchen einzuschätzen, welche Tragweite das Geschehen für uns haben wird, und wir treffen wohlüberlegte Vorsorgemaßnahmen. Auch wenn uns dabei bereits etwas unbehaglich zumute ist, bewahren wir bis hierher im Allgemeinen einen kühlen Kopf.

### Unser Autor



**Dipl. Psych. Benjamin Pause** – Der Arbeitspsychologe Benjamin Pause ist Geschäftsführer des Instituts für Diagnostik, Prävention und psychische Gesundheit. Er und sein Team beschäftigen sich intensiv mit Betrieblichem Gesundheitsmanagement und nachhaltigen Veränderungsprozessen auf Verhaltens- und Verhältnisebene. Themenschwerpunkte sind u.a.: Betriebliche Diagnostik, Mitarbeitergesundheit, Selbst- und Stressmanagement, Führung und Gesundheit sowie Teamkommunikation. Mehr unter: [www.dpg-institut.de](http://www.dpg-institut.de)



## Einleitung

Wenn wir uns dem Thema „Achtsamkeit“ nähern, dann geht es nicht darum, zwischen allen Terminen, Aufgaben und Regeln kurz still zu sitzen, tief durchzuatmen, eine gedankliche Reise zu machen und dann wieder ab ins Hamsterrad. Es geht vielmehr darum, die Dinge, die wir tun, mit der vollen Präsenz des Körpers und Geistes zu tun. Es geht darum, nicht viele oder gar alle Dinge auf einmal in möglichst kurzer Zeit zu erfüllen, sondern dies in der Zeit mit voller Aufmerksamkeit und Hingabe zu tun, die wir dafür benötigen.

Achtsamkeit ist somit die Fähigkeit im Hier und Jetzt zu leben, bewusst aus dem uns allen gut bekannten „Autopilot-Modus“ (Multitasking) herauszutreten und nicht in eine unbewusste Bewertung der jeweiligen Situation zu rutschen. Achtsamkeit erhöht die Reaktionsfähigkeit und vermindert den Stress. Wir fühlen uns fröhlicher, schlafen besser und haben mehr Energie. Der Blutdruck wird gesenkt und die Gehirnaktivität steigt. Achtsamkeit zeigt somit viele positive Ergebnisse, die wissenschaftlich bestätigt sind. Aber wie kann man achtsamer, präsenter sein? Kann man Achtsamkeit lernen?

**Wir versuchen in diesem Ratgeber, darauf Antworten zu finden!**



## Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit („mindfulness“) beschreibt die Haltung, ganz „da zu sein“, eine Situation wahrzunehmen, ohne sich vorschnell und unreflektiert zu bewertenden Interpretationen und damit auch Reaktionen hinreißen zu lassen (Dunning, 2005; zit. nach Sauer et al., 2011, S. 340\*). Eine achtsame Haltung impliziert, präsent, präzise und unvoreingenommen zu beobachten, „was da ist“, und dies als solches anzunehmen.

Das Training MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) ist 1979 von dem Molekularbiologen Prof. Jon Kabat-Zinn an der medizinischen Fakultät der Universität von Massachusetts (USA) entwickelt worden. MBSR fördert durch die systematische und alltagsbezogene Übung der Achtsamkeit einen bewussteren Umgang mit allen Erfahrungen im Leben, besonders auch mit Stress im Alltag.

**„Achtsamkeit bedeutet, sich dem unmittelbaren Augenblick mit einer nicht wertenden, annehmenden Haltung zuzuwenden, dem, was wir gerade tun, ohne in Grübeleien, Erinnerungen oder Zukunftsplanungen gefangen zu sein. Man ist einverstanden mit dem, was gerade ist, unabhängig davon, ob eine Situation gerade angenehm oder unangenehm ist.“**

(Jon Kabat-Zinn)



## Relevanz

Unsere eng getaktete Welt stellt hohe Anforderungen an unser physisches, geistiges und emotionales Wohlbefinden. Dabei stehen oft die materiellen Aspekte unserer Existenz im Vordergrund.

Durch die vielen Ablenkungen, Neuerungen und Veränderungen müssen wir uns immer wieder neu den Gegebenheiten und Bedingungen der „Außenwelt“ stellen. Dadurch fühlen wir uns mit der „Außenwelt“ verbunden und achten weniger auf unsere „Innenwelt“.

Diese konstante Überstimulation sorgt für Stress!

Achtsamkeit kann hier ein Gegenmittel, eine Hilfestellung sein.

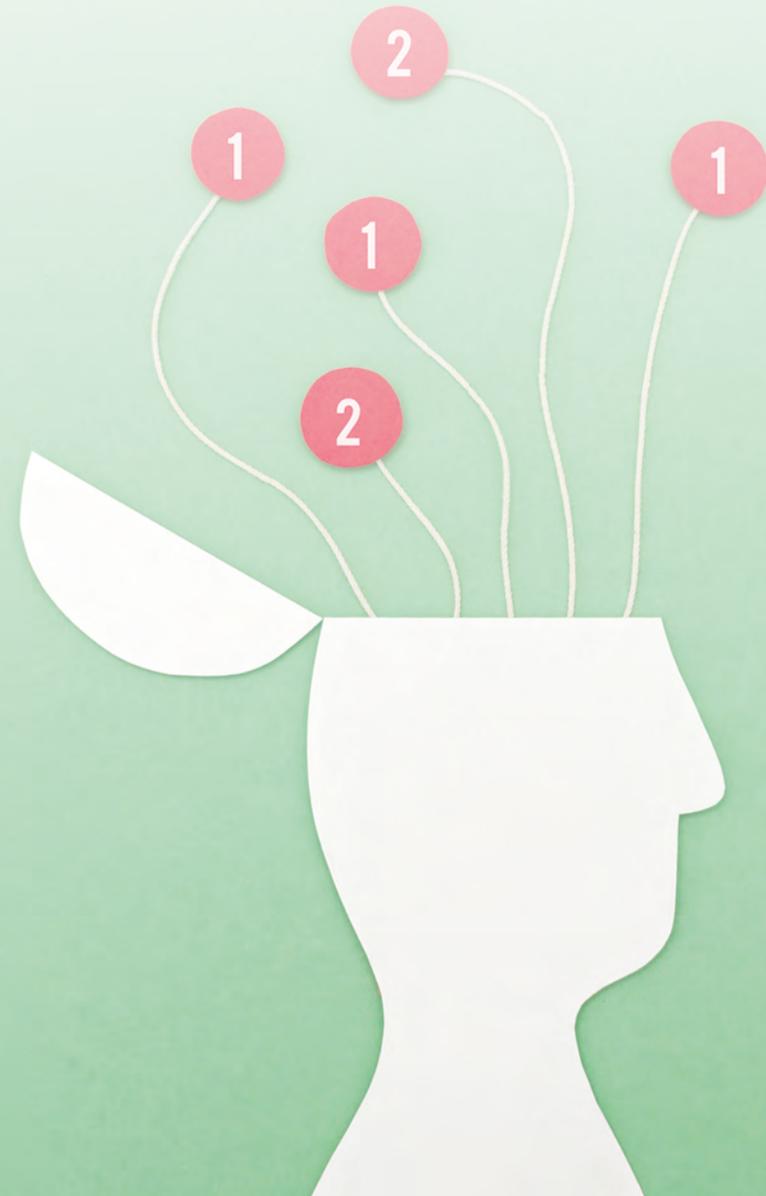
Eine achtsame Haltung kann es uns ermöglichen, mental herunterzuschalten und uns wieder mehr unseren eigenen Gefühlen zu widmen. Sie hilft uns, in stressigen Situationen innezuhalten, Luft zu holen und geschickter zu agieren.

**Merke:** Ein Schlüssel zur Achtsamkeit ist der Atem.

Mit ihm verbinden wir unsere Seele mit dem Körper. Er hilft uns, zur Ruhe zu kommen und in der jeweiligen Situation präsent zu sein und zu bleiben. Atme tief ein und aus, zähle die Atemzüge!



  
ALLTAG



## Achtsame Momente im Alltag

Meditation und Yoga sind altbekannte Achtsamkeitspraktiken. Aber Sie können tagtäglich viele kleine Dinge und Gegebenheiten erleben, denen man mehr Beachtung schenken kann – und wodurch man automatisch achtsamer wird. Wir trainieren dadurch Perspektivenwechsel und sind in der Lage, unsere Aufmerksamkeit auf die kleinen, aber schönen Momente und Dinge im Leben zu richten.

- Für was bin ich heute Morgen dankbar?
- Wie schmeckt der Kaffee?
- Auf was kann ich heute stolz sein?
- Welches schöne Gespräch habe ich heute geführt?
- Welchen witzigen und spaßigen Moment habe ich erlebt?
- Welchen Genussmoment habe ich genossen und als schön empfunden?

Achtsamkeit ist eine spezifische Form der Aufmerksamkeitslenkung tun eine Fähigkeit, die man üben kann. Es geht vorrangig darum, die Dinge, die wir tun, wahrzunehmen und bewusst zu handeln.

Weniger automatische Reaktionsketten abrufen, weniger viele Dinge gleichzeitig tun, weniger reagieren. Dafür mehr innehalten, bewusst handeln, atmen und sich zurücknehmen.

### Achtsamkeitsübungen

(Diese Übungen finden Sie ab Seite 37.)

- 5-4-3-2-1
- Bodyscan



## Dankbarkeit als Aspekt einer achtsamen Haltung im Alltag

„Du willst glücklich sein? Sei dankbar!“  
 „Es ist nicht das Glück, dass uns dankbar macht.  
 Es ist die Dankbarkeit, die uns glücklich macht!“

(David Steindl-Rast; [www.ted.com/talks/david\\_steindl\\_rast\\_want\\_to\\_be\\_happy\\_be\\_grateful](http://www.ted.com/talks/david_steindl_rast_want_to_be_happy_be_grateful))

Studien konnten zeigen, dass aktiv dankbar zu sein physische und psychische Vorteile bringt – dazu zählen besserer Schlaf, weniger Depressionen, ein gesteigertes Selbstwertgefühl und ein größeres Einfühlungsvermögen.

Dabei muss nichts Großes passieren, um dankbar zu sein. Je mehr man auf Dinge im Alltag achtet und für diese dankbar ist, umso optimistischer und zufriedener wird man. Zeigt man seine Dankbarkeit und Wertschätzung, so festigt man zwischenmenschliche Beziehungen, stärkt die eigenen positiven Gefühle und macht sich selber glücklich. Dabei ist es sehr einfach, sich einen kurzen Moment zu gönnen und sich an Situationen oder Dinge zu erinnern, für die man dankbar ist.





Wie können Sie Dankbarkeit zeigen?

#### 1. Sagen Sie es

Wenn Sie für eine Sache dankbar sind, dann sagen Sie es. Bedanken Sie sich bei Menschen oder sagen Sie einfach: „Danke, dass die Sonne scheint!“

#### 2. Schreiben Sie es auf

Das geschriebene Wort hat starke Bedeutung. In Zeiten von E-Mails und WhatsApp-Nachrichten können Sie diese Möglichkeit nutzen, um sich für eine schöne Begebenheit oder eine erbrachte Hilfe zu bedanken.

#### 3. Führen Sie ein Tagebuch

Wenn Ihnen das Schreiben Spaß macht und Sie sich damit gut fühlen, dann nutzen Sie ein Tagebuch, um später nachzulesen, wofür Sie früher einmal dankbar waren.

#### 4. Meditation

Mit einer Dankbarkeitsmeditation konzentrieren Sie sich darauf, wofür Sie dankbar sind.

## Achtsamkeitsübungen

(Diese Übungen finden Sie ab Seite 37.)

- Dankbarkeitsübung
- Schöne Momente sammeln



# ARBEIT





## Arbeit und Achtsamkeit

**Unser Arbeitsweg: eine wunderbare Möglichkeit, Achtsamkeit zu üben und alltägliche Dinge ganz bewusst wahrzunehmen.**

Für viele Menschen ist der tägliche Weg zur Arbeit schon der erste Marathon. Die ersten Termine gehen einem durch den Kopf, es wird hin und her geschoben, was erledigt werden muss, noch ein Blick auf das Handy, um die aktuellen Nachrichten abzurufen, und dann noch die Radiomeldungen verfolgen. Wenn Sie an Ihrem Arbeitsplatz angekommen sind, haben Sie vielleicht schon ein Gefühl von Anspannung und Stress. Kein Wunder!

**Nutzen Sie den Arbeitsweg doch einmal als Achtsamkeitsmethode.** Lassen Sie die Nachrichten auf Ihrem Handy, und versuchen Sie bewusst wahrzunehmen, wo sie gerade hinfahren. Vielleicht können Sie den Arbeitsweg auch etwas sportlicher angehen und das Fahrrad nutzen. Egal, ob Sie mit dem eigenen Kfz fahren, die öffentlichen Verkehrsmittel nutzen oder zu Fuß unterwegs sind. Atmen Sie ein paar mal tief durch, wenn Sie ins Auto steigen. Was können Sie alles sehen, welche Geräusche nehmen Sie wahr, wie fühlen Sie sich? Schieben Sie Ablenkungen beiseite und konzentrieren Sie sich darauf, das Beste aus Ihrer Fahrt zu machen.

**So kommen Sie energiegeladener an Ihrem Arbeitsplatz an und können auch entspannt zu Hause den Feierabend genießen.**

### Achtsamkeitsübungen

(Diese Übungen finden Sie ab Seite 37.)

- Achtsamkeit im Alltag
- Scheinwerfer



## Achtsamkeit im Arbeitsalltag

Gerade im Berufsleben ist Klarheit über die eigene Leistungsfähigkeit, die eigenen Möglichkeiten und Fähigkeiten sowie über die Potenziale der Kollegen und Kolleginnen von erheblichem Wert. Neue Projekte, Ziele oder Herausforderungen können unseren Stresspegel hochtreiben. Die Gedanken springen hierhin und dorthin, verleiten uns zu allen möglichen Dingen und stellen unser Handeln auf Autopilot um. In der Folge fühlt man sich für alles verantwortlich und arbeitet unkonzentriert und unfokussiert.

Zwischenmenschliche Konflikte mit Kollegen und Kolleginnen oder anderen Personen führen zu einer zusätzlichen emotionalen Belastung. Oft reden und handeln wir schnell und unüberlegt. Um die täglichen Anforderungen auf der Arbeit umsichtig und klug zu bewältigen, ist ein vertieftes Verständnis der eigenen Erfahrungen wichtig. **Beginnen Sie den Arbeitstag mit achtsamem „Fokussieren“. Atmen Sie tief durch und konzentrieren Sie sich auf den Atem.** Formulieren Sie ein **persönliches Motto für den Arbeitstag**. Zum Beispiel: „Besser zuhören und weniger reden“ oder „Mein Gegenüber will mich nicht ärgern, sondern ist hilflos und gestresst und kann ein Problem nicht lösen“.



**Merke:** Versuchen Sie, sich dieses Motto im Laufe des Arbeitstages immer wieder ins Gedächtnis zu rufen. Auf diese Weise trainieren Sie einen achtsamen Geist.

Suchen Sie sich drei Routinearbeiten in Ihrem Arbeitsalltag und versuchen Sie, diese achtsam zu verrichten und nicht im Autopilot-Modus zu sein. Atmen Sie einmal ein und wieder aus und führen Sie diese Tätigkeit dann ruhig und zentriert durch. Welche Projekte, Tätigkeiten und Menschen tun Ihnen bei der Arbeit gut? Was machen Sie gern? Für welche Erfahrungen sind Sie dankbar? Welche Kollegen und Kolleginnen liegen Ihnen am Herzen? Welche schönen Momente haben Sie schon erlebt? **Versuchen Sie, sich diesen Dingen verstärkt zu widmen und sie stärker in den Fokus Ihrer Arbeit zu bringen.** Bei allen unangenehmen Dingen, denen man nicht ausweichen kann, hilft eine gewisse Gelassenheit. Verringern Sie Ihren inneren Widerstand und damit den Druck.



# KOMMUNIKATION



## Achtsame Kommunikation

Nutzen Sie Achtsamkeit, um wirklich zuzuhören. Meistens hören wir eher hin als zu. Oft überlegen wir schon, was wir dem Gegenüber entgegnen werden und formulieren an unserer Antwort. Das erzeugt Stress und Frustration auf beiden Seiten. Um die Gefühle und Bedürfnisse des anderen zu verstehen, müssen wir ihm zuhören und uns in ihn hineinfühlen. Am eigenen Arbeitsplatz sind wir oft damit beschäftigt, unsere eigenen Sachen zu vertreten und verlieren damit den Blick für den anderen. Lassen Sie im nächsten Gespräch den anderen so lange reden, wie er es für nötig hält. Versuchen Sie, den Gedanken des Gegenübers zu folgen und ihn zu verstehen, ohne dabei den Fokus auf die eigenen Gedanken zu lenken.

Empfinden Sie weiterhin Ärger oder Unverständnis in einem Gespräch, dann versuchen Sie so lange nachzufragen und nachzuforschen, bis Sie den anderen verstanden haben. Sie werden feststellen, dass damit auch Ihre Anspannung verfliegen ist. Ein besseres Miteinander ist so möglich.

### Achtsamkeitsübungen

(Diese Übungen finden Sie ab Seite 37.)

- Ein Lächeln für jeden Tag





## Emotionsarbeit und Achtsamkeit

Im Berufsalltag ist es eine große Herausforderung, mit Gefühlen umzugehen. Manchmal kochen die Emotionen hoch und ein sachlicher Austausch ist nicht mehr möglich. Manchmal werden sie auch tabuisiert und unter den Teppich gekehrt, sodass sich eine kalte und unpersönliche Atmosphäre entwickelt. Emotionen wie Wut, Ärger und Angst machen sich breit und verhindern ein effektives und konstruktives Arbeiten. Stellen Sie sich einmal folgende Fragen: Gehen Ihnen Dinge leichter von der Hand, wenn Sie genervt, misstrauisch oder ungeduldig sind? Sorgt Ärger dafür, dass Sie sich erfolgreich und kreativ fühlen? Positive Emotionen führen hingegen zu einem erweiterten Bewusstseinsspektrum, zu Kreativität, Wohlbefinden und einem bewussten Handeln und Fühlen.

Vielleicht haben Sie schon bemerkt, dass es Tage gibt, an denen Ihnen alles leicht von der Hand geht und selbst Probleme schnell erledigt sind. Vermutlich hat ein positives Erlebnis oder ein positiver Gedanke Sie im Vorfeld beeinflusst, sodass Sie sich stark, beschwingt und kreativ fühlen. Genau diese positiven Gedanken und Gefühle machen es uns leichter, Stress, Konflikte und Probleme zu bewältigen. Und exakt an dieser Stelle ist Achtsamkeit ein wichtiger Motor, um gute Dinge wahrzunehmen und positive Emotionen zu erzeugen. Jeder Tag hält etwas Gutes für uns bereit, was darauf wartet, wahrgenommen und positiv umgesetzt zu werden.

### Achtsamkeitsübungen

(Diese Übungen finden Sie ab Seite 37.)

- All Ihre Sinne



## Achtsamer Schlaf

Unser Alltag hält uns auf Trab. Oft sind die Tage ohne größere Pausen zum Verschnaufen und Innehalten ausgefüllt. Häufig beginnt der Alltag in Familien schon früh und sehr getaktet: Die Kinder müssen zur Schule oder in die Kita, die Eltern anschließend gleich zur Arbeit. Nachmittags findet das Spiel in umgekehrter Reihenfolge statt. Manchmal ist es schwer, pünktlich die Arbeit verlassen zu können, und viele eilen zu den Kindern und erledigen noch den Einkauf oder haben andere wichtige Termine. Auch am Abend steht das Programm meistens fest, und es bleibt kaum Zeit für sich selbst oder einen kurzen Moment des Entspannens. Dieses Karussell kann nicht einfach beim Schlafengehen ausgeschaltet werden und die Gedanken kreisen weiter, wenn auch nicht aktiv, so aber oft im Unterbewusstsein.

Einigen Menschen fällt das Einschlafen schwer, wieder andere wachen scheinbar ohne Grund mitten in der Nacht auf und können nicht mehr einschlafen. So starten sie am nächsten Morgen eher geschafft und wenig erholt in den neuen Tag. Die Energie fehlt und die Konzentration beginnt abzunehmen. Die Stimmung und auch die Geduld anderen Menschen gegenüber leidet oder es kostet viel mehr Energie als sonst, sich die eigene schlechte Laune nicht anmerken zu lassen.

Schlaf ist wichtig für uns. Er gibt uns die Möglichkeit, Erlebtes zu verarbeiten, seine Gedanken und Gefühle zu sortieren und sich zu erholen. Wir tanken Kraft und Energie, die wir für unseren Alltag benötigen.

Es kann wirklich helfen, etwas Ruhe in unseren Alltag zu bringen, sich im besten Fall morgens und abends ein paar Minuten Zeit für sich zu nehmen. Wer meditiert, wird diesen positiven Effekt schon kennen.

Dieses Innehalten, dieses tiefe und ruhige Atmen bringt uns zur Ruhe und baut Stress ab. Dies hilft uns, zu uns selbst zu finden und aus dem Kreislauf des Getriebenseins auszubrechen und wieder selbst zu bestimmen, was als nächstes dran ist. Diese Kontrolle über den eigenen Tag zurückzuerhalten, spielt eine wichtige Rolle, auch für den Schlaf. Denn Schlaf bedeutet loslassen: Wir „fallen in den Schlaf“. Schlaf lässt

sich nicht erzwingen. Wer mit aller Macht versucht einzuschlafen, dem wird es nicht gelingen. Wie schon angedeutet, können einige Techniken und Verhaltensänderungen dazu beitragen, dass uns dieses Loslassen besser gelingt.

### Ordnung

Es fängt mit einfachen Dingen an: Wie einladend empfinden Sie Ihr Schlafzimmer für eine ruhige Nacht? Wirkt es beruhigend oder eher aufregend, da beispielsweise zu viele Dinge herumstehen? Unordnung im Schlafzimmer kann sich auf uns auswirken und es auch dem Kopf schwer machen, Ordnung zu schaffen.

### Temperatur

Auch das Klima im Schlafzimmer wirkt sich auf uns aus: Wie ist die Temperatur? Lüften Sie regelmäßig oder schlafen Sie bei geöffnetem Fenster? Eine Temperatur von 16 bis 20 °C ist optimal für einen gesunden Schlaf.

### Elektronische Geräte

Befinden sich in Ihrem Schlafzimmer viele elektronische Geräte? Lesen Sie im Bett auf dem Handy? Der hohe Blauanteil des hellen Lichts signalisiert dem Körper: Es ist noch nicht Zeit zum Schlafen. Die Signale, die die Augen aufnehmen, passen nicht mit der inneren Uhr überein und halten uns wach. Betrachten Sie einmal Ihr Schlafzimmer und räumen Sie heraus, was Unruhe oder leise Geräusche mit sich bringt. Ruhiger Schlaf braucht eine ruhige, aufgeräumte Atmosphäre.

### Abendroutine & Gewöhnungseffekt

Dieser Effekt setzt etwas mehr Überwindung und einen festen Willen zum Durchhalten voraus. Ziel ist es, dass der Körper auf sanfte Art und Weise in einen regelmäßigen Tag-Nacht-Rhythmus kommt. Versuchen Sie mit kleinen Änderungen in Ihrem Alltag, Ihre Abendroutine ruhiger und unaufgerechter zu gestalten. Nehmen Sie sich Zeit für Entspannungsübungen sowie ein paar Minuten zum Aufräumen für liegen gebliebene Dinge und für ein paar Seiten in einem Buch. Versuchen Sie, aufregende Aktivitäten am Abend zu vermeiden und zu ähnlichen Zeiten ins Bett zu gehen. Bedenken Sie, dass Sie ausreichend



Schlaf bekommen, und versuchen Sie, auch am Wochenende zu den gewohnten Zeiten aufzustehen und abends schlafen zu gehen. Es wird Ihrem Körper langfristig helfen und die Müdigkeit stellt sich zur gewohnten Zeit ein. Mit diesem Rhythmus können Sie sicherstellen, dass Sie dauerhaft genug Schlaf bekommen, was für einen produktiven, gesunden Alltag unerlässlich ist.

### Gedanken Raum geben

Falls Sie zu den Menschen gehören, die abends verschiedenste Gedanken beschäftigen, geben Sie diesen Gedanken einen Raum. Lassen Sie die Gedanken des Tages zu. Gehen Sie in Gedanken noch einmal den ganzen Tag durch. Vielleicht hilft es Ihnen auch, Ihre Gedanken und Erlebnisse aufzuschreiben. Manche Menschen können dadurch besser loslassen.

### Achtsam in den Schlaf

Fällt es Ihnen trotz Ihrer Abendroutine, trotz des Loslassens der Gedanken und trotz Ihres Rhythmus schwer, in den Schlaf zu finden, empfehlen wir folgende Achtsamkeitsübungen:

## Achtsamkeitsübungen

(Diese Übungen finden Sie ab Seite 37.)

- Zubettgeh-Ritual
- Imaginärer Müllberg
- Stopp-Technik



**Unser Tipp:** Wenn Sie sich zum Thema „Schlaf“ ausführlicher informieren möchten, empfehlen wir Ihnen unseren Ratgeber „Zeit für einen gesunden Schlaf – Wer einschläft, muss auch ausschlafen“ – mit wertvollen Tipps für Schichtarbeitende.

[www.bkk-diakonie.de/gesundbleiben](http://www.bkk-diakonie.de/gesundbleiben)



# ERNÄHRUNG



## Achtsame Ernährung



Können Sie sich erinnern, wann Sie das letzte Mal ein Essen richtig genossen haben? Können Sie sich an die verschiedenen Geschmacksnuancen erinnern, an die Freude über den Genuss? Vielleicht fand das Essen in netter Atmosphäre statt, vielleicht hatten Sie einen freien Tag und viel Zeit oder Sie konnten Ihr Essen an der frischen Luft genießen? **Wie viel schöner ist es, unsere Mahlzeiten wieder viel bewusster wahrzunehmen?** Zu oft finden sie parallel zu einer anderen Tätigkeit statt. Häufig lassen wir uns z. B. von Medien oder Zeitdruck ablenken oder essen vielleicht während organisatorischer Gespräche mit Kollegen. Sicher kennen Sie das Gefühl, wenn Sie in Ruhe gegessen haben und den Moment der Pause sowie den Geschmack Ihrer Mahlzeit für sich bewusst wahrnehmen konnten. Mit wie viel mehr Energie und Elan können Sie dann wieder an Ihre Arbeit oder zu erledigende Aufgaben gehen?

**Achtsames oder intuitives Essen geht weit über dieses Gefühl hinaus.** Es lässt uns in unseren Körper hineinfühlen. Es lässt uns viel bewusster auswählen, was wir wirklich essen möchten, was unser Körper gerade braucht und auch wann unser Körper Signale der Sättigung gibt. Das stimmt häufig nicht damit überein, dass der Teller leer ist. Beobachten Sie einmal kleine Kinder beim Essen. Sie hören instinktiv auf, wenn sie satt sind, auch wenn auf dem Teller noch die halbe Portion ihres Lieblingseis übrig ist. Diese natürliche Rückkopplung unserer inneren Signale ist vielen Erwachsenen im Laufe der Zeit verloren gegangen. Äußere Einflüsse bewegen uns dazu, Diäten zu machen, um eine Figur zu bekommen, die von der Gesellschaft als „schön“ angesehen wird.

Wie viele Menschen setzen sich jeden Tag diesem Druck aus? Eine abwechslungsreiche achtsame Ernährung führt längerfristig zu einem ausgewogenen Verhältnis von ausreichender Nahrungsaufnahme und einem guten Gefühl dabei. Ohne schlechtes Gewissen, denn auch Leckereien gehören dazu. **Wenn unsere Beziehung zum Essen aus dem Gleichgewicht gerät, geht unsere angeborene Freude am Essen verloren.** Wenn die Beziehung schon seit Jahren gestört ist, vergessen wir leicht, wie es ist, „normal“ zu essen. Eigentlich müsste es heißen: Wie es war, „normal“ zu essen, denn in der frühen Kindheit hat, wie schon erwähnt, jeder eine natürliche Freude am Essen und ein instinktives Bewusstsein dafür erlebt, wie viel befriedigend ist.



### Einige Elemente einer gesunden Beziehung zum Essen sind:

- Sie fühlen sich glücklich und vom Leben ganz in Anspruch genommen, wenn Sie nicht essen (Essen ist nicht Ihre einzige verlässliche Quelle der Freude und Befriedigung).
- Wenn Sie keinen Hunger haben, essen Sie auch nicht.
- Sie hören auf zu essen, wenn Sie sich satt fühlen, und können auch Essen auf dem Teller liegen lassen.
- Es gibt bei Ihnen Intervalle von mindestens mehreren Stunden, in denen Sie keinen Hunger haben und nicht ans Essen denken, unterbrochen von (Mahl-)Zeiten, zu denen Sie Hunger haben und das Essen genießen.
- Sie genießen es, viele verschiedene Lebensmittel zu essen.
- Sie haben ein gesundes Körpergewicht, das stabil ist oder innerhalb einer Bandbreite von zwei bis drei Kilogramm schwankt. Sie brauchen sich nicht öfter als einmal alle paar Monate oder Jahre zu wiegen.
- Sie machen sich nicht ständig Sorgen wegen des Essens und zählen keine Kalorien, um zu entscheiden, ob Sie es sich „leisten“ können, etwas zu essen oder nicht.

Wenn einer dieser Punkte oder alle nicht auf Sie zutreffen, sind Sie nicht allein. Viele von uns haben aufgrund verschiedener Einflüsse in unserem Leben ungesunde Gewohnheiten entwickelt.



**Merke:** Achtsamkeit beim Essen kann glücklicherweise dazu beitragen, Ihr natürliches Gleichgewichtsgefühl sowie Ihre Befriedigung und Ihre Freude am Essen wiederherzustellen.

Aber intuitive Ernährung ist nicht gleich achtsame Ernährung. Im Folgenden möchten wir Ihnen die subtilen Unterschiede aufzeigen. Dabei muss man sich gar nicht zwischen beiden Ansätzen entscheiden. Vielmehr ergänzen sie einander. „Wer beide Strategien anwendet, kann in allen Aspekten des Essens Frieden finden“, sagt Evelyn Tribole, Co-Autorin von „Intuitiv abnehmen: Zurück zu natürlichem Essverhalten“.

### Intuitives Essen:

- Vergiss die „Diät-Mentalität“
- Ehre deinen Hunger
- Schließe Frieden mit dem Essen
- Akzeptiere es, wenn du satt bist
- Achte nicht auf die „Essenspolizei“ (die sagt: Das ist gutes, das ist schlechtes Essen.)
- Akzeptiere deinen Körper, egal welche Kleidergröße du hast

### Achtsames Essen:

- Mach deinen Kopf frei, bevor du isst
- Minimiere alle Ablenkungen
- Benutze alle deine Sinne
- Benenne die Aromen
- Achte auf die Texturen
- Leg zwischendurch die Gabel nieder

Diverse Studien zeigen die vielen verschiedenen Vorteile intuitiven und achtsamen Essens auf. Zu den physischen Vorteilen gehören ein niedrigerer Cholesterinspiegel, ein gesünderer Blutdruck und oft sogar Gewichtsabnahme. In psychologischer Hinsicht fördert intuitives Essen den Genuss, das Selbstwertgefühl und das Körperbild und kann Depressionen und Angstzustände reduzieren. Der Rhythmus des intuitiven Essens erfordert etwas Konzentration und man muss lange gehegte Annahmen über die „beste“ Art zu Essen infrage stellen. Aber die Ergebnisse sind enorm. Überdies trägt Achtsamkeit beim Essen überraschenderweise dazu bei, dass wir auf die natürliche Weisheit unseres Körpers und die natürliche Fähigkeit unseres Herzens für Offenheit und Dankbarkeit zurückgreifen. Wenn wir beim Essen in Verbindung bleiben mit unserer eigenen Erfahrung und mit den Menschen, die das, was wir essen, angebaut und gekocht haben, die es serviert haben und die mit uns essen, werden wir höchste Befriedigung empfinden, auch wenn es nur ein karges Mahl ist. Das ist das Geschenk des achtsamen Essens: Es gibt uns das Gefühl der Befriedigung wieder, ganz gleich, was wir essen oder nicht essen.

## Achtsamkeitsübungen

(Diese Übungen finden Sie ab Seite 37.)

- Das achtsame Frühstück

**Unser Tipp:** Wenn Sie mehr zu diesem Thema erfahren möchten, schauen Sie gerne auch in unseren Ratgeber „Fit durch Fett“.

[www.bkk-diakonie.de/gesundbleiben](http://www.bkk-diakonie.de/gesundbleiben)



# NATUR



## Achtsamkeit und Natur – Spaziergehen im Wald

„Achtsamkeit ist die Kunst, in der Gegenwart und in wachem Kontakt mit der Umgebung und sich selbst zu sein.“

(Huppertz und Schataneck: Achtsamkeit in der Natur, 2015)

Es ist wohl nirgendwo leichter als in der Natur, Achtsamkeit zu üben und sich auf die vielen verschiedenen Eindrücke einzulassen. Je mehr wir die Natur auf uns wirken lassen, umso achtsamer werden wir. **Aber je achtsamer wir uns in der Natur bewegen, umso differenzierter werden wir sie auch wahrnehmen.** Naturerfahrungen haben Eigenschaften, die uns leichter und auch manchmal tiefer in die Haltung der Achtsamkeit hineinführen. Die Natur lädt zum Glück dazu ein. Sie ist unser ursprünglicher Lebensraum. Wir sollten intensiver mit ihr in Kontakt treten und die Kraft, die sie uns gibt, schätzen und auf sie achten.

**Vielen Menschen fällt es in der Natur leichter, sich auf den Moment einzulassen und wachsam zu sein.** Allein das Klima, der Wind und die Geräusche beispielsweise im Wald oder an einem Fluss, der Geruch nach einem Regenguss oder das frische Grün der Bäume im Frühling bieten uns zahlreiche Eindrücke. Wenn wir uns darauf einlassen können, bietet uns die Natur jeden Tag wunderbare Momente. Wir müssen nur auf sie achten, wir müssen sie wahrnehmen.

**Die Natur öffnet unsere Sinne. Sie hilft uns, in den Moment einzutauchen.** Die frische Luft lässt uns aufatmen. Das herrliche Grün befreit den Kopf. Das sogenannte „Waldbaden“ (japanisch „Shinrin Yoku“) bringt viele therapeutische Effekte. Für unsere Gesundheit ist das Draußensein das Allerbeste. Die positive Wirkung hängt aber auch davon ab, wie wir der Natur begegnen. Wenn wir uns in achtsamer Weise in ihr bewegen, üben wir das Nichttun (nicht zu verwechseln mit Nichtstun). Wir nehmen die Natur und ihre Wirkung auf uns wahr.



Vielleicht versuchen Sie, bei Ihrem nächsten Spaziergang ganz bewusst im Hier und Jetzt zu sein. Verlassen Sie laute Straßen, biegen Sie in begrünte Gebiete ein, in den Wald oder einen Park. Halten Sie inne, schließen Sie die Augen und nehmen Sie ganz bewusst mit jedem ihrer Sinne die Eindrücke wahr. Öffnen Sie danach die Augen und schauen Sie sich um. Was ergänzt jetzt Ihre Eindrücke? Welcher Sinn hat Ihnen das schönste Erlebnis beschert?

Kinder, die in Ruhe ihre Umgebung erforschen dürfen, können uns viel zeigen. Sie können sich neben einen Käfer hocken und beobachten, wie er läuft und was er tut. Um der Natur wieder achtsamer zu begegnen, ist es erst einmal wichtig, sich dafür zu öffnen und sich darauf einzulassen, die unterschiedlichen Formen, Farben, Gerüche, Oberflächen und Geschmäcker neu zu erforschen.

Versuchen Sie, sich diesen Moment der Pause ganz bewusst zu gönnen und die kleinen Dinge achtsam wahrzunehmen.

### Achtsamkeitsübungen

(Diese Übungen finden Sie ab Seite 37.)

- Geh-Achtsamkeit





# URLAUB



## Achtsamkeit im Urlaub

Urlaub steht für viele Menschen für die Zeit des Jahres, die mit Entspannung, Erlebnissen und Abwechslung vom Alltag verbunden wird. Derzeit hört man immer wieder von Slow Travel und wie man auf diese Art und Weise achtsam und nachhaltig unterwegs sein kann. Ganz klar punkten hier natürlich alternative Reisemöglichkeiten wie Züge im Vergleich zum Flieger. Und dieser Aspekt ist nicht nur der Nachhaltigkeit wegen wichtig. Denn oft schlafen wir im Flugzeug oder schauen den neuesten Film. Die Reise nehmen wir kaum wahr und sind froh, wenn wir endlich aussteigen können.

Dagegen zieht am Zugfenster die sich langsam ändernde Landschaft vorbei. Das Klima ändert sich. Neue Eindrücke erreichen uns. Diese Art des Reisens bringt mehr Achtsamkeit mit sich. Unser Körper hat mehr Zeit, sich an die neuen Bedingungen anzupassen. Gedanklich stellen wir uns auf die Reise ein. Wir lernen, das Hier und Jetzt zu erleben. Der Weg kann Ihr Ziel sein. In der Fremde entdecken wir uns manchmal selbst neu. Es treten immer wieder unerwartete Situationen ein, auf die wir reagieren müssen. Es gibt neue Begegnungen und Gefühle. Wie gehen wir damit um? Wir lernen in diesen Momenten oft etwas über uns selbst und häufig sind wir stärker, als wir vorher vermutet hätten. Vielleicht geht es sogar so weit, dass das Reisen und die damit verbundenen Erlebnisse unser Leben und unsere Beziehungen zu anderen Menschen in ein ganz anderes Licht stellen? Schätzen wir das Leben und die Menschen wirklich genug oder sollten wir etwas ändern? Dankbarer sein? Der Abstand auf Reisen kann uns Klarheit über Gefühle oder bestimmte Situationen und Entscheidungen verschaffen.

Sind Sie ein Mensch, der auf Reisen durchatmen möchte? Sehen Sie die Landschaft um sich herum wirklich und nicht nur im Vorbeigehen? Können Sie den Moment beispielsweise auf einer Wanderung bewusst wahrnehmen? Gönnen Sie sich bei einer Wanderpause den Moment Auszeit, ohne ihn jedes Mal vorher mit der Kamera einfangen zu müssen? Den Moment zu genießen, tief durchzuatmen und vielleicht kurz die Augen zu schließen kann Sie tief zur Ruhe kommen lassen. Versuchen Sie es einmal – vielleicht bei einer kleineren Wanderung am Wochenende.

Wie kann es gelingen, die Erlebnisse und Gefühle beim Entdecken fremder Regionen länger im Gedächtnis zu behalten? Was unterscheidet diese Reise langfristig von der vorherigen? Es wäre doch schön, wenn Sie besondere Momente auch Jahre später noch Revue passieren lassen und sich genau an spezielle Momente erinnern könnten.

Helfen kann Ihnen dabei eine Art kleines Reisetagebuch. Versuchen Sie, jeden Abend als kleines Ritual Ihren erlebten Tag in Gedanken oder gemeinsam mit Ihrem Reisepartner noch einmal durchzugehen. Was war besonders, was hat Sie fasziniert? Machen Sie sich kleine Notizen oder fügen Sie Schnappschüsse ein. Vielleicht haben Sie eine Blüte vom letzten Ausflug mitgenommen und möchten Sie im Notizbuch trocknen oder Sie haben noch die Eintrittskarte, die Ihnen ein besonderes Erlebnis beschert hat. Mit diesen kleinen Erinnerungstücken werden Sie sich auch später wieder an bestimmte Momente erinnern können, die Ihre Reise für Sie so besonders gemacht haben.

Neben Erinnerungstücken hinterlassen Gespräche mit Menschen den größten Eindruck. Wie wertvoll ist ein erwideter Blick mit einem freundlichen Lächeln dazu? Öffnen Sie sich für die Menschen rings um Sie herum. Sprechen Sie Menschen auf Ihrer Reise an: Mit echtem Interesse werden Sie kleinere oder größere Geschichten mit ihnen austauschen können und sich von diesem Ort mit diesen Menschen verzaubern lassen.

**Und noch ein kleiner, aber sehr wertvoller Tipp für Ihre nächste Reise in Achtsamkeit:** Suchen Sie sich nicht zu viele Stopps unterwegs aus. Wählen Sie gezielt und lassen Sie sich viel Freiraum, um die Sehenswürdigkeiten und Ausblicke in fremden Regionen genießen und das Gefühl von Urlaub wirklich spüren zu können. **Wer sich darauf einlassen kann, der reise ganz ohne Ziel los. Sie werden begeistert sein, welche achtsamen Erfahrungen Sie machen werden.**



# BEZIEHUNG



## Achtsamkeit in der Beziehung

**Achtsamkeit in der Beziehung fängt mit Achtsamkeit für uns selbst an, für unsere eigenen Bedürfnisse.** Kennen wir sie und können sie beachten, stärkt das die Beziehung zu uns selbst und natürlich auch die Partnerschaft. Aber das Wissen um unsere Bedürfnisse stellt nur einen Teil dar. Oft hindert uns der Wunsch nach Harmonie oder die Angst vor Zurückweisung daran, unsere Vorstellungen anzusprechen. So schlummern sie weiter im Unterbewusstsein und kommen erst wieder deutlich zutage, wenn wir eine Unzufriedenheit in unserer Beziehung feststellen und frustriert sind.

Wie aber können wir diese Unzufriedenheit dem Partner oder der Partnerin gegenüber kommunizieren? Wie können wir uns klar ausdrücken? Um auf die Fragen „Was möchte ich?“ und „Was brauche ich?“ zu antworten, helfen uns vor allem Achtsamkeit und Akzeptanz. Vielleicht fällt Ihnen beim genaueren Betrachten Ihrer eigenen Beziehung auf, dass vieles längst vorhanden ist. Fällt es Ihnen schwer, neue Bedürfnisse zu kommunizieren und lassen Sie sich schnell davon abhalten? Es ist eine Herausforderung, die richtigen Worte zu finden sowie sich selbst achtsam zuzuhören, da unser Gedankenkarussell uns schnell davon abhalten kann. **Wichtig ist aber genau so, dem Partner oder der Partnerin achtsam zuzuhören. Wie schnell hören wir nur das heraus, was wir hören wollen.** Ein Teil der Informationen geht schnell verloren und die Botschaft kommt nur noch halb beim Partner oder bei der Partnerin an. Aber Wir können unsere Fähigkeiten zu guter Kommunikation ausbauen. Dazu müssen wir lernen, uns selbst zu vertrauen.

**Merke:** Das Spiel aus Eigenwahrnehmung und unserem Partner oder unserer Partnerin im Gespräch mehr Aufmerksamkeit zu schenken und ihm oder ihr bewusst zuzuhören kann also zielführend sein.

Praktisch bedeutet das, sich nicht neben Smartphone und Filmabend zu unterhalten. Nehmen Sie sich bewusst Zeit für Ihren Partner oder Ihre Partnerin, setzen Sie sich zu ihm oder zu ihr und widmen Sie dem Gespräch all Ihre Aufmerksamkeit. Sehen Sie Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin ins Gesicht, beobachten Sie seine oder ihre



Mimik und Gestik. Sie verraten Ihnen so viel darüber, was nicht gesagt wurde, aber für die Botschaft wichtig ist. Fragen Sie offen nach, wenn Sie dem Gespräch nicht folgen können. Lassen Sie aber Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin genug Zeit, Ihnen all seine oder ihre Gedanken zu einem Thema zu erörtern.

Hilfreich ist auch, sich regelmäßig feste Zeiten füreinander zu nehmen, in denen nur der Partner oder die Partnerin da ist und Sie sich durch keine anderen Faktoren ablenken lassen. Das ist im Alltag, gerade auch mit Kindern, nicht immer leicht. Langfristig führt aber gerade dieser achtsame Austausch zu emotionaler Nähe und diese zu dem Gefühl, mit dem anderen auch nach langer Zeit noch eine intensive Verbindung zu verspüren und nicht nur nebeneinanderher zu leben und zu meinen, dass man den anderen man ohnehin sehr gut kennt.

Dennoch wird es auch in achtsamen Beziehungen nicht ohne Streit ablaufen. Manchmal führt ein falsches Wort in einer angespannten Situation schnell zu Wut und Enttäuschung. Nicht immer sind wir ausgeglichen und haben die Kraft, erst einmal Ruhe zu bewahren und nachzudenken, bevor wir reagieren. **Damit aber der Streit nicht eskaliert, ist es wichtig, im „Jetzt“ zu bleiben.** Sie alle kennen die Situation, wenn man sich in Rage befindet und sich Sinn und Logik verabschiedet haben. Wenn Sie diesen Zustand bei sich feststellen, versuchen Sie bewusst innezuhalten und nicht sofort zu reagieren. Fühlen Sie in sich hinein. Sind sie aufgeregt, wütend? Schlägt Ihr Herz schneller und stärker als normal? Dieses bewusste Innehalten und Sich-selbst-Beobachten kann Sie von unüberlegten Handlungen abhalten. Sie haben die Möglichkeit, im Konflikt fair zu reagieren und den Streit somit achtsamer auszutragen.

„Zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen Raum. In diesem Raum haben wir die Freiheit und die Macht, unsere Reaktion zu wählen. In unserer Reaktion liegen unser Wachstum und unsere Freiheit.“

(Viktor Frankl)

Oft spielen aber beispielsweise alte Enttäuschungen oder unausgesprochene Wünsche, schlechte Erfahrungen oder Verlustängste im Streit eine Rolle und es fällt uns schwer, uns nur auf das „Jetzt“ zu konzentrieren. Gerade jetzt ist aber genau das wichtig. Achten Sie daher bitte auf sich selbst und nehmen Sie sich den Raum zwischen Reiz und Reaktion, um fair zu reagieren.

Vermeiden Sie pauschale Vorwürfe. Äußern Sie zunächst Ihre Gefühle zur konkreten Aussage oder Thematik aus der Ich-Perspektive. Sprechen Sie Ihre Gedanken zu Hintergründen oder Ängsten aus. Es wird Ihnen helfen, diesen Schritt gegangen zu sein, und gibt auch dem Partner oder der Partnerin die Möglichkeit, Sie und Ihre Reaktion zu verstehen und Ihnen mit Achtsamkeit zu begegnen.

Nehmen Sie sich Zeit, die Emotionen wieder zu beruhigen. Nehmen Sie sich in die Arme und suchen Sie Körperkontakt zum Partner oder zur Partnerin. Dies ermöglicht Ihnen, auf natürliche Weise Stress abzubauen und Ihre Hormone zu wecken, die das Gefühl der Nähe und Zuneigung verstärken.

Diesen Streit miteinander beenden zu haben, wird Ihrer Partnerschaft das Gefühl geben, gewachsen zu sein und auch zukünftige Konflikte gemeinsam zu bestehen. Bewahren Sie sich diese positive Erfahrung des gemeinsamen, achtsamen Handelns.



# FAMILIE



## Achtsamkeit in der Familie

Die Familie stellt für die meisten Menschen den Mittelpunkt des Lebens dar. Sie gibt immer wieder Kraft und kann Quelle größter Freude sein. Aber sie braucht auch viel Energie und hat viel auszuhalten in Zeiten, in denen der Tag kaum ausreicht, um all die vielfältigen Aufgaben zu erledigen. Um dennoch ein Gefühl des Ankommens und der Entspannung zu empfinden und an seine Liebsten auszusenden, spielt gerade in der Familie die Achtsamkeit eine große Rolle.

**Welche Momente sind es, die Ihnen in Ihrer Familie großes Glück bringen, die Sie erstrahlen lassen? Häufig sind es doch gemeinsame Erlebnisse und Zeit, die wir intensiv miteinander verbringen. Wie sieht das Familienleben bei Ihnen aus? Haben Sie regelmäßige Rituale? Ist gemeinsames Essen für Sie wichtig? Nutzen Sie die Zeit der Essensvorbereitung als Familienzeit oder sitzen Sie nach dem Essen noch etwas zusammen und besprechen aktuelle Themen?**

Sobald zur Partnerschaft Kinder dazukommen, verändert sich der Alltag sehr umfassend. Die Veränderung ist spannend und das kleine Wesen zieht alle Aufmerksamkeit auf sich. Dennoch werden Sie merken, dass sich auch mit dem Heranwachsen des Kindes eine Routine einspielt und für Sie als Familie neue Highlights entstehen.

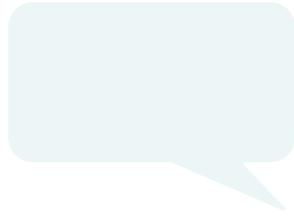
Die Partnerzeit wird weniger, Zeit für Gespräche in der Beziehung bleibt aber wichtig. Die Balance zu finden, wird sicher eine Herausforderung. Wenn Sie aber in Ihrer Partnerschaft der Achtsamkeit Raum lassen, wissen Sie zu schätzen, was Sie bringt. Versuchen Sie, diese intensiven Momente weiterhin in Ihrem neuen Alltag zu bewahren. Vielleicht haben Sie die Möglichkeit, die Großeltern für eine Stunde Einzelzeit zu gewinnen und wertvolle Paar-Achtsamkeit zu leben.

Vielleicht sind Ihre Kinder schon etwas größer und gestalten das Familienleben aktiv mit. **Wie beziehen Sie Ihre Kinder in Planungen oder Auswertungen des Tages mit ein? Wie viel Raum geben Sie Ihren Kindern generell? Fühlt sich dieser Rahmen so gut an oder würden Sie gerne etwas daran verändern?**



Wie auch in der Partnerschaft spielt auch in der Familie die Kommunikation, also das klare Kommunizieren von Bedürfnissen und Problemen sowie das aktive Zuhören der anderen Familienmitglieder, eine sehr große Rolle. Falls Sie hier Verbesserungsbedarf verspüren, führen Sie Familienzeiten ein. Beispielsweise können zehn Minuten nach dem gemeinsamen Abendessen dafür eingeplant werden. Vielleicht kann jeder seine Gedanken zum Tag berichten, was ihm gefallen hat oder auch nicht schön war. Sicher kann von allen Familienmitgliedern dazu Input kommen und auch das Verständnis für die Lage einer Person steigen.

Durch die offenen Gespräche kann jedem vermittelt werden: Du gehörst dazu. Wir können alle Themen miteinander teilen. Jeder ist eingeladen, zu unterstützen oder sich einfach an einer schönen Begebenheit mit zu erfreuen.



Diese Familiengespräche können Sie auch schon mit kleineren Kindern starten. Sie werden sehen, dass sich die Kinder nach und nach mehr darauf einlassen können und sie ihnen in ihrer Entwicklung durch das Zusammengehörigkeitsgefühl wichtige Impulse mitgeben.

Generell ist es sehr verschieden, was kleinen Babys schon „zugetraut“ wird. Sie alle sind kleine Persönlichkeiten, die natürlich sehr von ihrem Umfeld abhängig sind. Aber sie alle können schon sehr früh mit Ihnen interagieren und Ihnen Ihre Bedürfnisse zeigen. Schon hier geben Sie Ihrem Kind eine wichtige Erkenntnis mit: Ich bin achtsam, ich schaue Dich an und ich möchte Deine Bedürfnisse erfahren und sie erfüllen. Dieses Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit ist essenziell und wohl mit das Wichtigste, was Sie Ihrem Kind von Anfang an mitgeben können. Es wird sich Ihnen dankbar zeigen in Form einer starken Beziehung zu Ihnen und seiner Familie.

Die weiteren Bedürfnisse der Kinder ändern sich abhängig von deren Alter. Ein Kind, das in Achtsamkeit aufwachsen darf, wird sicher gefestigtere Strukturen besitzen. Es wird aufmerksamer mit sich und seinem Umfeld sein.

Bei aller Achtsamkeit wird es dennoch Tage geben, die stressig sind, an denen die Dinge einfach nicht laufen, wie sie sollten. Wenn man als Eltern gestresst ist, wird man natürlich diesen Stress auch mit in die Familie bringen und für den Moment weniger liebevoll auf sie eingehen können. Das hat wieder einen Effekt auf die Familie. Am Ende sind wir aber alle Menschen und es ist wichtig, das im Blick zu behalten.

„Und letzten Endes brauchen Kinder keine perfekten Eltern, sondern Eltern, die bereit sind, mit ihnen zu wachsen und hinzuschauen.“

(Anne Hackenberger, Familienberaterin; [www.achtsamkeit-und-familie.de](http://www.achtsamkeit-und-familie.de))



# ÜBUNGEN



## Achtsamkeitsübungen für den Alltag

### Hilfreiche Eigenschaften

Eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis fördert bestimmte Eigenschaften. Pflegen und stärken wir diese bewusst, hat dies wiederum positive Auswirkungen auf unsere Praxis.

**Neugier** ist die Grundlage der Achtsamkeitspraxis. Wenn wir neugierig auf unser Erleben sind, entwickeln wir Interesse für das, was mit uns geschieht. So verstricken wir uns nicht in unseren Gefühlen und unsere Gedanken schweifen seltener ab. Wenn wir uns für etwas interessieren, wollen wir mehr darüber wissen: Was nehmen wir wahr? Wo nehmen wir es wahr? Wie ist es? Wir fragen nicht nach dem „Warum“, sondern nach dem „Was“. Wenn wir uns einer Sache so annähern, stellen wir uns ihr und weichen ihr nicht aus. Wenn wir neugierig sind und die Filter vergangener Erfahrungen ablegen, sehen wir alles wie zum ersten Mal. Wir öffnen uns für neue Möglichkeiten, ohne Erwartungen oder ein Ziel im Kopf zu haben.

Wenn wir ein bestimmtes Ergebnis erzielen wollen, übersehen wir oft die unzähligen anderen Möglichkeiten. Darum üben wir das **Nicht-Streben**. Wenn wir zielgerichtet handeln und das Ergebnis nicht wie erwartet ausfällt, sind wir enttäuscht und lehnen unser Erleben ab. Statt auf das Endergebnis sollten wir uns daher immer auf das konzentrieren, was gerade ist. Immer wenn Sie sich getrieben fühlen, ist das ein Warnsignal, dass Sie loslassen sollten. Wenn uns unsere Gedanken während des Meditierens ablenken, lassen wir los und kehren wieder zu unserem Fixpunkt zurück. Wir üben das **Loslassen**.

Das Loslassen der Gedanken, der inneren Unruhe, der Gefühle. Erst wenn wir loslassen, können wir das Leben so nehmen, wie es ist – mit all seinen guten, unangenehmen und neutralen Aspekten. Indem wir uns von der Vorstellung lösen, dass alle Probleme gelöst und alle Situationen verändert werden können, lernen wir, alles so zu akzeptieren, wie es wirklich ist.

Indem wir alles so nehmen, wie es ist (und nicht wie wir es gern hätten), erhalten wir einen Ausgangspunkt, von dem aus wir uns weiterbewegen können. Akzeptanz ist durch eine Geisteshaltung des Annäherns charakterisiert: Wir sträuben uns nicht gegen unser Erleben, sondern nähern uns ihm an. Dabei hilft uns, wenn wir Interesse an unserem Erleben haben.

Wenn wir bewusst auf unsere Gedanken achten, nehmen wir die ständige Kritik an uns und anderen wahr. Das Wahrnehmen allein kann schon sehr hilfreich sein. Die Herausforderung ist, dabei nicht zu urteilen. Wir üben uns im **Nicht-Urteilen**. Werturteile schränken uns ein, sie hindern uns daran, das große Ganze zu sehen. Und sie sind oft grausam. Das Nicht-Urteilen ist jedoch eng mit der **Güte** verknüpft. Indem wir kritische Gedanken loslassen, sind wir gütig zu uns selbst und zu anderen. Man darf eine Meinung haben und sich Urteile bilden, aber es ist wichtig, Situationen in ihrer Gesamtheit zu betrachten, anstatt nur einen einseitigen Blick auf sie zu werfen.

Es ist wichtig, dass wir **vertrauen**. Diese Eigenschaft ist eng mit dem Nicht-Streben und der Geduld verknüpft. Wir müssen lernen, unserem Körper und unserem Erleben zu vertrauen, und den Mut und die Geduld aufbringen, den Dingen ihren natürlichen Lauf zu lassen. Mit der Zeit fällt uns das leichter. Wir finden Zugang zu unserer inneren Weisheit und vertrauen auf sie.

Achtsamkeit ist keine schnelle Lösung, langfristige Veränderungen brauchen Zeit. Oft sind es andere Menschen, die zuerst bemerken, dass Sie sich verändert haben. Das Leben ist ein Lernprozess. Wir müssen nicht der Inbegriff der Tugend des Praktizierens sein. Es gibt nicht die perfekte Zeit, um etwas zu tun. Viel zu oft schieben wir Vorhaben auf, dabei müssten wir nur anfangen – jetzt.



## Tipps für eine aufrechte Sitzhaltung

1. Verwenden Sie einen Stuhl mit gerader Lehne und keinen Sessel, der Ihnen kaum Halt gibt. Setzen Sie sich hin und beugen Sie sich dann nach vorn, als ob Sie Ihre Zehen anfassen wollten. Rutschen Sie auf dem Stuhl zurück bis ganz zur Lehne und setzen Sie sich dann wieder auf. Diese Bewegung löst die Wirbelsäule sanft aus dem Hohlkreuz. Stellen Sie sich nun einen unsichtbaren Faden vor, der vom unteren Ende der Wirbelsäule nach oben durch Nacken und Hinterkopf bis zum Scheitel verläuft. Stellen Sie sich vor, wie Sie sanft an ihm ziehen, bis sich Ihr Körper aufrichtet und Sie das Kinn leicht einziehen.

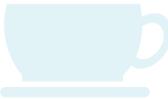
2. Alternativ können Sie sich auch im Schneidersitz auf den Boden setzen. Ein stabiler Untergrund ist hierbei wichtig. Die Hüfte sollte etwas höher sein als die Knie. Setzen Sie sich bei Bedarf auf einen Yogablock, ein festes Kissen oder ein großes Buch. Im Idealfall berühren die Knie den Boden. Falls Sie mit Ihren Knien nicht bis zum Boden kommen, können Sie Kissen unterlegen. Richten Sie dann Wirbelsäule und Kopf wie oben beschrieben auf.

3. Eine dritte Möglichkeit ist das Knien entweder mithilfe von Kissen oder einer Meditationsbank. Je nachdem, wie groß und gelenkig Sie sind, brauchen Sie vielleicht mehrere Kissen (oder Sie müssen auf die Meditationsbank noch einen Yogablock oder ein paar Bücher legen). Wichtig ist, dass der Rücken sich nicht krümmt und Sie die Schultern nicht hängen lassen. Unsere Körperhaltung spiegelt unsere Geisteshaltung wider und verstärkt diese. Wenn Sie die richtige Position gefunden haben, werden Sie sich perfekt ausgerichtet fühlen.

## Das Montagstief

Wenn Sie Urlaub haben oder gerade Wochenende ist: Verlassen Sie die Arbeit wirklich! Schenken Sie sich eine Auszeit von allen beruflichen Belastungen. Wenn Ihre Gedanken immer wieder zur Arbeit wandern, holen Sie sie sanft zu dem zurück, was Sie gerade tun. Seien Sie sich bewusst, was Sie tun, während Sie es tun – dass Sie jetzt Ihren Kindern eine Geschichte vorlesen, Ihre Eltern besuchen, das Sonntagessen

planen, einen Spaziergang machen oder Freunde treffen. Wenn Sie sich angewöhnt haben, Ihre Arbeits-E-Mails am Sonntagabend zu checken, achten Sie darauf, wie sich diese Aktivität auf Ihr Denken, Ihre Gefühle und Ihre körperlichen Empfindungen auswirkt. Nehmen Sie diese Gefühle wahr. Erst wenn man sich etwas bewusst macht, kann man es verändern. Fassen Sie die Absicht, mit dieser Gewohnheit zu brechen (und nehmen Sie es sich nicht übel, wenn Sie sie hin und wieder vergessen). Es kann hilfreich sein, Familienmitglieder zu bitten, Sie an Ihren Vorsatz zu erinnern. Achten Sie darauf, was Sie antreibt – achten Sie auf diesen Moment, wenn es Sie wie automatisch zu Ihrem Computer zieht. Was bemerken Sie, wenn Sie Ihr Erleben bewusst beobachten? Was bemerken Sie danach? Wohin wandern Ihre Gedanken?



## Das achtsame Frühstück

Achten Sie ein paar Tage lang auf Ihren täglichen Ablauf beim Frühstück. Nehmen Sie wahr, was Sie tun und wie Sie es tun. Nehmen Sie wahr, wie Sie sich danach fühlen. Falls Sie nicht zu Hause frühstücken: Holen Sie sich etwas auf dem Weg zur Arbeit? Wenn ja, was? Essen Sie Ihr Frühstück bei der Arbeit? Wie fühlen Sie sich dabei? Fassen Sie nun die Absicht, Ihr Frühstück achtsam einzunehmen. Denken Sie daran, dass jede Aktivität achtsam ausgeführt werden kann, indem man bewusst und ohne zu werten wahrnimmt, was man gerade tut. Wenn Sie aufkommende Gedanken bemerken, lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit einfach wieder auf die Zubereitung oder das Essen Ihres Frühstücks. Nahrung ist mehr als nur Geschmack – nehmen Sie sie mit allen Sinnen wahr: die Farben, die Beschaffenheit und den Geruch. Kosten Sie das alles voll und ganz aus. Auch wenn Sie bei der Arbeit frühstücken, können Sie es achtsam tun. Es mag nicht ideal sein, aber wenn es nicht anders geht, dann genügt das. Beginnen Sie mit dem, was ist. Es ist ein Irrtum, dass wir für eine achtsame Aktivität mehr Zeit benötigen. Es kann allerdings passieren, dass wir so unser Interesse für eine Aktivität wecken und sie dadurch langsamer und intensiver ausführen. Gönnen Sie sich, wenn möglich, den Luxus, etwas mehr Zeit für diese Aktivität aufzuwenden. Achten Sie darauf, wie Sie sich während und direkt nach dem Frühstück fühlen.

Vergleichen Sie die beiden Arten des Frühstücks miteinander. Wenn Ihr Experiment hilfreich war, können Sie sich überlegen, wie Sie Achtsamkeit in Ihren täglichen Frühstücksablauf integrieren können.

## Unser innerer Garten

Eine Frage: Wenn Sie einen Garten ganz nach Ihren eignen Wünschen und Bedürfnissen gestalten könnten – wie würde dieser aussehen? Versuchen Sie, mithilfe Ihrer Vorstellungskraft einen inneren Garten zu erschaffen, einen Ort, an dem Sie sich rundum wohl und entspannt fühlen. Schließen Sie, wenn Sie mögen, Ihre Augen. Versuchen Sie, sich diesen Garten so genau wie möglich auszumalen. Ist es ein großes Grundstück oder erwartet Sie eine kleine, gemütliche Oase? Welcher Anblick bietet sich Ihnen, wenn Sie durch das Gartentor gehen? Vielleicht sehen Sie einen Teich oder einen schmalen Bach, Obstbäume, Skulpturen oder Ihre Lieblingsblumen. Weil dieser innere Garten nur Ihnen allein gehört, können Sie alles so gestalten, wie Sie möchten. Bestimmt wollen Sie in Ihrem inneren Garten auch einen Platz haben, an dem Sie sich niederlassen und ausruhen können. Das könnte eine Terrasse mit einladenden Sitzgelegenheiten, eine Hängematte oder auch ein eigenes Himmelbett im Freien sein. Machen Sie es sich dort gemütlich und genießen Sie Ihren Garten. Vielleicht nehmen Sie Geräusche oder Gerüche wahr, wie Vogelzwitschern, Wasserplätschern, das Summen von Insekten oder den Geruch von frischem Gras oder duftenden Blumen. Sie fühlen sich hier wohl und geborgen und kosten die Entspannung in vollen Zügen aus. Wenn es Zeit ist, wieder in die Gegenwart zurückzukehren, schließen Sie das Gartentor hinter sich und schauen sich noch einmal um. Sie sind die einzige Person, die Zutritt zu Ihrem inneren Garten hat, und mit einer zusätzlichen Begrenzung – wie einer hohen Mauer oder Hecke – können Sie ihn vor allen negativen Einflüssen schützen. Merken Sie sich den Weg, der zu Ihrem Garten führt, so können Sie jederzeit einen Ausflug in Ihren inneren Garten machen, um sich zu entspannen und neue Kraft zu tanken.



## Mein geborgener Ort

Wussten Sie, dass es in Ihrem Inneren einen sicheren, geborgenen Ort gibt, den Sie jederzeit aufsuchen können? Dazu gibt es unterschiedliche Formulierungen: Der „innere“ oder der „geborgene“ Ort oder einfach „Mein Wohlfühl-Ort“. Schließen Sie, wenn Sie mögen, Ihre Augen und beginnen Sie, Ihren neuen eigenen, sicheren und geborgenen Ort zu imaginieren. Hierbei können Sie sich an bereits bekannte Orte erinnern oder eine ganz eigene Vorstellung erschaffen. Keine Sorge, Ihr Ort muss nicht an einem Tag erschaffen werden, Sie haben jederzeit die Möglichkeit, ihn zu ergänzen, zu verändern oder völlig auszutauschen.

Achten Sie darauf, dass Ihr Ort ganz sicher ist, und nutzen Sie hierzu alle Hilfsmittel, die Ihren Ort sicher(er) machen. Sie können sich ganz alleine an diesen Ort begeben oder Ihnen wichtige und nahestehende Menschen mitnehmen. Nun geht es daran, Ihren Ort so zu gestalten, dass Sie sich dort so richtig geborgen fühlen. Statten Sie Ihren Ort ganz nach Ihren eigenen Vorstellungen aus, wenn Sie mögen z. B. mit einer Decke, Kissen ... Ist Ihr Ort nun so für Sie passend? Wenn Ihnen etwas noch nicht 100-prozentig gefällt, korrigieren Sie das, bis der Ort sich richtig gut für Sie anfühlt. Der Ort kann auch an der frischen Luft sein oder im inneren eines Hauses. Wie Sie möchten. Nehmen Sie sich nun ein wenig Zeit und spüren Sie einmal, wie es dort ist. Nutzen Sie zur Vertiefung Ihre Sinnesorgane: Was können Sie dort riechen, hören, schmecken, sehen und was spüren Sie? Bleiben Sie noch eine Weile an Ihrem wunderbaren Ort und genießen dieses geborgene Wohlgefühl. Spüren Sie, wie dieses wohlige Gefühl bei jedem Besuch intensiver wird. Lassen Sie Ihren positiven Gefühlen etwas Raum. Diese dürfen sich nun ausbreiten.

Überlegen Sie sich eine bestimmte Geste, die Ihnen sofort die Reise zu Ihrem sicheren Ort ermöglicht, wie z. B. Reiben Ihres Ohrläppchens oder das Tippen gegen die Handgelenkinnenseite. Je häufiger Sie Ihren Ort besuchen, desto leichter und schneller kommen Sie dort an, fühlen sich geborgener, sicherer und entspannter und mit jedem Mal wird Ihr Ort schöner. Wenn es Zeit ist, wieder in die Gegenwart zurückzukehren, schauen Sie sich noch einmal ganz detailliert an ihrem sicheren Ort um und lenken Ihre Aufmerksamkeit dann langsam auf Ihre Atmung. So kommen Sie sanft und gelassen zurück ins Hier und Jetzt.

# Danke

## Dankbarkeitsübung

„Glück ist die Fähigkeit, es zu erkennen“.

(Carolyn Wells)

In der folgenden Übung wollen wir uns aktiv mit dem Konzept „Dankbarkeit“ auseinandersetzen. Wenn Sie hektisch durchs Leben laufen und stets Termine und Verpflichtungen im Kopf haben, passiert es schnell, dass Sie vergessen, dankbar für all die schönen Ereignisse zu sein, die Ihnen widerfahren. Vielleicht denken Sie nur an Dinge, die Ihnen fehlen, anstatt wertzuschätzen, was Sie bereits haben.

Dankbarkeit ist ein essenzieller Bestandteil unseres Glücksempfindens. Wenn Sie dankbar für die positiven Dinge sind, die Sie erlebt und erfolgreich gemeistert haben, sind Sie zufriedener im Hier und Jetzt. Dankbarkeit fängt im Kleinen an. Ist Ihnen eigentlich bewusst, wie viele lebenswichtige Funktionen Ihr Körper jeden Tag für Sie erfüllt? Er lässt Ihr Herz schlagen, versorgt Sie mit Atemluft, schließt kleine Wunden und ermöglicht Ihnen sogar sportliche Höchstleistungen. Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, sich dafür zu bedanken, wie gut es Ihnen geht? Wenn es Ihnen schwerfällt, für Ihre derzeitige Lebenssituation dankbar zu sein, dann sollten Sie sich nicht mit denen vergleichen, die mehr haben. Wechseln Sie die Perspektive: Fallen Ihnen nicht ein paar Dinge ein, für die Sie dankbar sein können? Vielleicht haben Sie ein Dach über dem Kopf, einen sicheren Arbeitsplatz, ein Haustier, eine nette Nachbarin? Glück ist nicht mit Geld oder anderen materiellen Werten verbunden – es sind vor allem unbezahlbare Dinge, für die Sie dankbar sein können, wie z. B. Familie, gute Freunde, die Beziehung zu Ihrem Partner, große und kleine Momente, die Sie gemeinsam erleben durften. Versuchen Sie, von nun an dankbarer durch das Leben zu gehen, indem Sie z. B. jeden Morgen beim Aufstehen mindestens fünf Dinge benennen, für die Sie dankbar sind. Sie werden feststellen, dass es Ihnen viel leichter fällt, hoffnungsvoll, hilfsbereit und glücklich zu sein!

# Danke!

## Geh-Achtsamkeit

Die folgende Übung ist eine formelle Achtsamkeitsübung. Wir fokussieren uns auf das Gehen. Bei der Geh-Meditation geht es darum, mit allen Gedanken in der Gegenwart anzukommen. Wir wollen üben, in eine bewusste und konzentrierte Haltung zu kommen und uns von dem alltäglichen Multitasking etwas zu entfernen. Sie gehen dabei nur, um zu gehen – nicht, um irgendwo anzukommen. Am besten suchen Sie sich bei schönem Wetter einen Platz im Freien, an dem Sie unbeobachtet und gefahrlos barfuß laufen können. Ziehen Sie Schuhe und Socken aus und stellen Sie sich zunächst aufrecht und breitbeinig auf den Boden. Sie können auch in Ihrer Wohnung oder beim Spaziergehen üben. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Füße: Können Sie spüren, wie sie das Gewicht Ihres Körpers tragen? Und können Sie auch spüren, wie sich der Boden unter Ihren Fußsohlen anfühlt? Spüren Sie Ihre Zehen? Ihre Fersen?

Verlagern Sie das Gewicht nun langsam auf Ihr rechtes Bein und spüren Sie, wie sich Ihr linker Fuß allmählich vom Boden löst. Bewegen Sie den Fuß wie in Zeitlupe nach vorne und achten Sie dabei genau auf das Zusammenspiel der Muskeln in Ihrem Körper, die bei diesem Prozess bewegt werden. Setzen Sie Ihren linken Fuß mit der Ferse zuerst auf und rollen Sie diesen dann ganz langsam bis zu den Zehen wieder ab. Spüren Sie, wie jeder Punkt Ihres Fußes wieder Kontakt zum Boden aufnimmt? Wiederholen Sie das Ganze nun mit Ihrem rechten Fuß.

Vielleicht hilft es Ihnen, sich vorzustellen, Sie hätten Farbe unter Ihren Füßen und wollen mit jedem Schritt einen Fußabdruck hinterlassen. Versuchen Sie, beim Gehen auch auf den Untergrund zu achten: Wie fühlt er sich an? Welche Temperatur und Beschaffenheit hat er? Nehmen Sie jedes noch so kleine Steinchen aufmerksam wahr. Ist der Boden weich? Wenn Sie Lust haben, probieren Sie verschiedene Untergründe aus, z.B. Teppich, Asphalt, Rasen, Waldboden. Nutzen Sie diese Übung, um sich voll und ganz auf Ihre Geh-Empfindungen zu konzentrieren. Auf diese Weise können Sie aus negativen Gedankenkarussells aussteigen und sich mit dieser simplen Technik von Belastungen ablenken.



## Imaginärer Müllberg

Vielleicht kennen Sie das: Häufig nehmen Sie Stress, Konflikte und Belastungen, die Sie an Ihrem Arbeitsplatz erleben, mit nach Hause und können sich nicht gut davon befreien. Die negativen Gedanken und Erlebnisse hindern Sie daran, wirklich abzuschalten, lenken Sie ab und lassen Sie womöglich sogar schlecht schlafen. Immer wieder tendieren Ihre Gedanken dazu in die Alltagssituationen zurückzuspringen.

Es gibt ein schönes Ritual, das Ihnen dabei helfen kann, die Belastungen am Ende Ihres Arbeitstages loszuwerden. Richten Sie dafür in Ihrer Vorstellung einen großen virtuellen Müllberg ein, der sich beispielsweise vor Ihrem Arbeitsplatz befindet. Wenn Sie dann Feierabend haben, kommen Sie automatisch an Ihrem imaginären Misthaufen vorbei und laden all die Dinge darauf ab, die Sie sonst auch nach der Arbeit belastet hätten. Wenn Sie mögen, können Sie eine passende Handbewegung dazu machen und einmal weit ausholen, bevor Sie beobachten, wie all Ihre Probleme auf dem Haufen landen. Je häufiger Sie dieses Ritual durchführen, desto mehr werden Sie spüren, dass Sie viel befreiter nach Hause fahren können und bald gar nicht mehr an die weggeworfenen Probleme auf dem Misthaufen denken.

Wenn Sie sich mit dem imaginären Müllberg nicht wohlfühlen, können Ihnen auch andere Rituale helfen. Wie wäre es z. B., wenn Sie im Auto Ihr Lieblingslied laut mitsingen? Oder haben Sie schon einmal versucht, in der Pause mit den Kollegen bewusst nicht über den Job zu reden? Nach der Arbeit können Sie sich auch einmal kräftig schütteln, um alle Belastungen loszuwerden und abzuschütteln, oder Sie schließen die Eingangstür laut und aufmerksam hinter sich, um mit den Problemen abzuschließen.

## Die Königin / Der König

Nicht nur Kleider machen Leute, sondern auch die Haltung. Wie ist Ihre Erfahrung? Vielen Menschen können Sie schon von Weitem ansehen, dass es ihnen nicht gut geht, bevor Sie überhaupt mit ihnen gesprochen haben. Eine gekrümmte, zusammengekauerte Körperhaltung mit hängendem Kopf löst schlechte Stimmung aus.



Probieren Sie es einmal aus, begeben Sie sich in diese gebückte und hängende Körperhaltung. Versuchen Sie einmal folgenden Satz zu sagen: „Es geht mir richtig gut“. Sie werden merken, das funktioniert nicht wirklich gut. Hierzu gibt es übrigens auch eine Vielzahl an wissenschaftlichen Studien, die den Zusammenhang zwischen Körperhaltung und Stimmung nachgewiesen haben. Und genau hier setzt die Königsübung an! Probieren Sie einmal Folgendes aus: Nehmen Sie eine offene, aufrechte und gerade Körperhaltung ein. Richten Sie sich bewusst auf, ziehen Sie Ihre Schultern ein wenig nach hinten, heben Sie Ihr Kinn ein wenig an und blicken Sie lächelnd in die Ferne. Setzen Sie sich nun langsam und bedächtig, einer Majestät würdig, eine Königskrone auf. Schauen Sie würdevoll nach links und rechts, ohne dass sich Ihre Krone dabei bewegt. Wenn Sie das Gefühl haben, diese Königskrone würdig zu tragen, können Sie anfangen zu schreiten.

Wie fühlt sich das für Sie an? Ungewohnt und gut? Oder eher noch etwas gewöhnungsbedürftig? Egal! Tragen Sie Ihre Königskrone, sooft Sie daran denken. Sie werden im Laufe der Zeit hoffentlich feststellen, dass Ihnen dieser aufrechte Gang und das Lächeln in Fleisch und Blut übergegangen sind und sich auch positiv auf Ihr Gefühlsleben auswirken.

## Ein Lächeln für jeden Tag

Schon Charlie Chaplin wusste: »Ein Tag ohne Lachen ist ein verlorener Tag.« Und das stimmt, denn mit dem Lachen gehen viele positive Effekte für Körper und Seele einher!

Wussten Sie, dass Ihr Körper beim Lächeln Endorphine freisetzt? Das sind Glückshormone, die Ihre Laune ungemein anheben. Es lohnt sich also, so oft wie möglich zu lächeln – besonders dann, wenn Ihnen gar nicht danach ist. Ziehen Sie dazu einfach Ihre Mundwinkel stark nach oben, als würden Sie lächeln: Das Gehirn versorgt Sie auch mit Glückshormonen, wenn Sie nur die am Lächeln beteiligten Muskeln aktivieren. Sie können Ihr Gehirn also austricksen, um Ihr Wohlbefinden zu steigern: Nehmen Sie sich vor, mindestens dreimal am Tag aktiv für 30 Sekunden zu lächeln, oder verbinden Sie das Lächeln mit einer bestimmten Tätigkeit. Lächeln Sie z. B. jedes Mal, wenn Sie Ihre Hände waschen oder Ihre Jacke anziehen.

Suchen Sie also täglich nach mindestens einer Gelegenheit zum Lachen: Lesen Sie Witze, sehen Sie sich Komödien an oder suchen Sie im Internet nach lustigen Dingen. Sie können auch versuchen, andere Menschen zum Lachen zu bringen: Das stärkt und steigert nicht nur Ihr eigenes Wohlbefinden, sondern auch das Ihres Gegenübers. Auf diese simple Weise können Sie Ihre eigene physische und psychische Gesundheit steigern.

## Atem-Achtsamkeit

*ein- und ausatmen*

Wäre es nicht schön, wenn Sie eine Weile lang nicht an Ihre Sorgen, Ängste und Schmerzen denken müssten und sich vollkommen entspannen könnten? Das ist das Ziel dieser Übung. Bei der Meditation handelt es sich um eine uralte Technik, die von buddhistischen Mönchen entwickelt wurde. Es geht darum, einen Zustand zu erreichen, bei dem Sie an gar nichts denken. Wenn Sie die Meditation ausprobieren möchten, setzen Sie sich auf einen bequemen Stuhl oder Ihren Lieblingssessel — Fortgeschrittene können auch ein Meditationskissen nutzen. Sorgen Sie dafür, dass Sie niemand stören kann, auch nicht Ihr Handy oder ein Türklopfen. Sobald Sie eine angenehme und bequeme Position gefunden haben, richten Sie die Aufmerksamkeit auf Ihren Atem: Achten Sie darauf, wie Sie langsam ein- und ausatmen. Schließen Sie Ihre Augen oder suchen Sie sich einen Punkt an der Wand, auf dem Sie Ihren Blick ruhen lassen. Anfangs hilft es Ihnen vielleicht, die Worte »ein« und »aus« beim Ein- und Ausatmen zu sagen oder zu denken. Wann immer ein Gedanke anklopft, der Sie ablenken möchte, lassen Sie ihn einfach vorbeiziehen und kehren Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zu Ihrem Atem zurück. Sollten Sie das Gefühl haben, nicht mehr bequem zu sitzen, können Sie Ihre Sitzposition variieren, bis das störende Gefühl verschwindet. Versuchen Sie, sich für ein paar Minuten nur auf den Atem zu konzentrieren, der in Sie hinein- und wieder herausströmt. Wenn es Ihnen gelingt, in dieser Zeit an nichts anderes zu denken, haben Sie tatsächlich meditiert! Gähnen Sie ruhig und strecken Sie sich ein wenig, während Sie in die Gegenwart zurückkehren. Wenn Sie durch die Meditation abschalten konnten, führen Sie die Übung in Zukunft doch einfach öfter durch oder verlängern Sie die Phasen: Es wird Ihnen von Mal zu Mal leichter fallen, ein paar Minuten mal an nichts zu denken.

## Plus- und Minustorte

Für diese Übung benötigen Sie ein Blatt Papier und einen Stift.

An einem Kuchendiagramm können Sie ablesen, aus wie vielen Teilmengen ein Ganzes besteht, und Sie erkennen ebenfalls, wie groß die jeweiligen Anteile sind. Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, solche Kuchendiagramme für die Darstellung von Dingen zu verwenden, die Sie im Alltag glücklich machen oder belasten? Darum geht es in dieser Übung.

Nehmen Sie sich dazu ein Blatt im Querformat und zeichnen Sie zwei gleich große Kreise darauf. Über den linken Kreis zeichnen Sie ein Minus- und über den rechten ein Pluszeichen.

Überlegen Sie nun, was Sie alles bedrückt und Ihnen Kraft raubt. Welche negativen Gedanken kehren immer wieder zurück? Vielleicht haben Sie Geldsorgen, Stress auf der Arbeit oder Unstimmigkeiten mit Ihrem Partner? Überlegen Sie sich nun bei jeder Belastung, wie groß das zugehörige Kuchenstück sein soll, und tragen Sie dann das entsprechende Stück in Ihrem linken Kreis ein und benennen es. Häufig wiederkehrende Sorgen erhalten demnach größere Kuchenstücke als Dinge, die Sie nur wenig beschäftigen. Denken Sie nun darüber nach, was Sie in Ihrem Alltag glücklich macht: Vielleicht sind das gute Freunde oder Familienmitglieder, Hobbys, Wochenendausflüge oder andere Dinge, die Sie gerne machen. Jede positive Tätigkeit erhält ein Kuchenstück passender Größe im rechten Kreis. Es kann vorkommen, dass manche Dinge auch in beiden Kreisen einen Platz finden.

Der erste Schritt ist geschafft, Sie haben nun einen Überblick und können die Herausforderung angehen. Sie werden sehen, dass die Probleme in Ihrem linken Kreis allmählich kleiner werden. Und vergessen Sie nie die Stücke in Ihrem Positivkuchen, rufen Sie sich diese immer wieder ins Gedächtnis und »probieren« Sie davon!





## Wertvolle Worte

„Im Leben geht es nicht darum zu warten, bis das Unwetter vorbeizieht, sondern zu lernen, im Regen zu tanzen“.

Bestimmt haben Sie schon einmal einen Spruch, ein Gedicht oder einen Liedtext gehört, der Ihnen besonders gut gefallen hat. Vielleicht hat er Sie zum Schmunzeln gebracht oder Ihnen in der Situation, in der Sie sich befanden, besonders gutgetan. Es lohnt sich, diese Lieder, Gedichte und Sprüche zu sammeln: Schreiben Sie die Texte mit einem schönen Stift auf ein Blatt Papier und bewahren Sie sie an einem besonderen Ort auf. Sie können z. B. einen Platz in Ihrer Schatzkiste oder dem Notfallkoffer finden und wenn es Ihnen nicht gut geht, holen Sie die Texte hervor und können sich an ihrer aufmunternden Wirkung erfreuen.

Sollte Ihnen selbst kein Lied oder Gedicht einfallen, gehen Sie einfach mal in Büchern oder im Internet auf die Suche. Es gibt auch Kalender mit inspirierenden Sprüchen für jeden Tag. Vielleicht haben Sie schon einmal eine Postkarte mit einem schönen Spruch gesehen — die können Sie auch in Ihrer Schatzkiste aufbewahren. Oder schreiben Sie sogar selbst Gedichte? Die Sprüche, Gedichte und Liedtexte, die Ihnen am besten gefallen, können Sie an verschiedenen Orten in Ihrer Wohnung aufhängen. Wenn Sie dann einen Blick darauf werfen oder an ihnen vorbeigehen, zaubern Sie Ihnen ein Lächeln ins Gesicht. Ein paar kurze Beispiele: »Mut steht am Anfang des Handelns, Glück am Ende«, »Wer kämpft, kann verlieren. Wer nicht kämpft, hat schon verloren«, »Fallen ist keine Schande, aber Liegenbleiben«, »Du schaffst das!«, »Am Ende wird alles gut werden, und wenn es noch nicht gut ist, dann ist es noch nicht das Ende«. Wann immer Sie einen neuen Text entdecken, der Ihnen gut gefällt, können Sie Ihre Sammlung erweitern.

## Scheinwerfer

Kommt es Ihnen auch manchmal so vor, als würden Sie nur das Negative sehen? Genauso als würden Sie Ihren Blick wie mit einem Scheinwerfer magisch immer direkt auf all Ihre Probleme und Ängste richten und diese anleuchten. Manchmal scheint es so, als könnten Sie gar nichts anderes mehr sehen, da all Ihre positiven Gedanken und stärkenden Eigenschaften von der Dunkelheit verschluckt werden.

Doch es müssen nicht immer nur die negativen Dinge im Fokus sein — Sie können den Leuchtkegel Ihres Scheinwerfers jederzeit neu ausrichten und positive Dinge anleuchten! Stellen Sie sich vor, wie Sie Ihren Scheinwerfer bewegen. Was passiert, wenn Sie ein paar Zentimeter nach links und rechts leuchten? Das ist bestimmt nicht ganz einfach. Noch ist er genau auf Ihre Probleme, Schmerzen oder Ängste gerichtet und die ziehen viel Aufmerksamkeit auf sich. Bündeln Sie Ihre Kräfte und versuchen Sie einmal, den Scheinwerfer etwas zur Seite zu bewegen, sodass die Probleme, Schmerzen und Ängste kaum noch zu sehen sind.

Was befindet sich jetzt im Scheinwerferlicht? Können Sie erkennen, dass neben all den negativen noch viele andere, schöne Dinge zu sehen sind? Versuchen Sie, Ihren Scheinwerfer nun komplett auf den positiven Teil Ihrer Gedanken auszurichten, z. B. ein besonders schönes Erlebnis. Jetzt sind es die belastenden Dinge, die im Schatten liegen und nicht mehr sichtbar sind. Spüren Sie eine Veränderung in Ihrem Inneren? Wenn Sie sich nun besser fühlen, lassen Sie den Scheinwerfer in genau dieser Position auf die schönen Dinge und Augenblicke gerichtet. Sollte sich Ihr Scheinwerfer mal wieder verstellen, ist das kein Problem mehr — Sie wissen ja jetzt, wie Sie ihn wieder passend ausrichten können!



## Problemsprechstunde

Jeder hat von Zeit zu Zeit Ängste, Sorgen oder Probleme, das ist ganz normal. Es ist aber nicht in Ordnung, wenn Sie immer an Ihre Probleme denken müssen und darunter leiden. Wenn Sie das kennen, könnte Ihnen die »Problemsprechstunde« helfen, Ihre Zeit effektiver zu nutzen.

Wie viel Zeit verbringen Sie pro Tag damit, an Probleme, Sorgen oder andere negative Dinge zu denken? Tragen Sie sich gleich für den nächsten Tag einen Termin in Ihrem Kalender ein. Begeben Sie sich zu dieser Zeit an einen ruhigen Ort und stellen Sie einen Timer, starten Sie z. B. mit 15 Minuten. Beginnen Sie nun damit, konzentriert über Ihre Probleme nachzudenken. Denken Sie ausführlich an alles Negative, was Sie bedrückt, ärgert oder ängstigt. Lassen Sie kein Detail aus und gehen Sie jeder möglichen Sorge nach. Achten Sie hierbei genau darauf, dass Sie an nichts anderes denken, denn das ist während Ihrer Problemsprechstunde nicht erlaubt. Wenn Ihnen nichts Negatives mehr einfällt, bleiben Sie trotzdem noch bis zum Ende der verabredeten Zeit sitzen und freuen Sie sich, dass Ihnen die Probleme ausgegangen sind. Kürzen Sie die nächste Sprechstunde um die nicht benötigte Zeit. Vielleicht hilft es Ihnen auch, nicht nur über Ihre Probleme nachzudenken, sondern alles aufzuschreiben, was Sie belastet.

Von jetzt an sagen Sie zu allen negativen Gedanken, die außerhalb Ihrer Problemsprechstunde auftauchen, laut und deutlich: Jetzt nicht, erst wieder zur Problemsprechstunde! Finden Sie heraus, ob Sie die Problemsprechstunde tatsächlich einmal am Tag benötigen oder welcher Rhythmus passt. Sehr wahrscheinlich wird es mit der Zeit so sein, dass die Termine seltener oder gar nicht mehr benötigt werden.

## Schöne Momente sammeln

Wenn sich in Ihrem Leben etwas verändert, tritt ein kurzweiliger »Ausnahmezustand« ein: Sie sind z. B. enttäuscht, weil Sie nicht befördert wurden, oder traurig, weil Ihr guter Freund weggezogen ist. Nach dieser Phase kehrt Ihr Gefühlsleben meist wieder zum Ausgangsniveau zurück.



Das passiert leider auch bei positiven Ereignissen: Das neue Auto finden Sie irgendwann nicht mehr so toll wie am Anfang. Deswegen ist es umso wichtiger, auch die kleinen Dinge im Leben zu genießen: Sie steigern Ihr Wohlbefinden und Ihre Zufriedenheit! Unser Vorschlag: Legen Sie sich ein kleines Büchlein an, in dem Sie all die schönen Erlebnisse und Erfahrungen festhalten, die das Leben für Sie bereithält. Ein Positiv-Tagebuch hilft Ihnen, Ihre Aufmerksamkeit verstärkt auf die kleinen positiven Ereignisse des Tages zu lenken. Tragen Sie jeden Tag mindestens fünf positive Erlebnisse ein – und seien Sie auch noch so klein! Das können Dinge sein, über die Sie sich gefreut haben, oder Dinge, die Ihnen gut gelungen sind. Vielleicht hat Ihnen der Sonnenaufgang heute Morgen besonders gut gefallen oder Ihr Chef hat Sie gelobt. Geben Sie bei anfänglichen Schwierigkeiten nicht sofort auf: Sie werden sehen, dass es Ihnen von Tag zu Tag leichter fällt. Sollte es Ihnen einmal schlecht gehen, lesen Sie sich einfach Ihre Aufzeichnungen durch, um neue Kraft zu schöpfen. Alternativ können Sie auch grüne Punkte in Ihren Kalender malen, die positive Erlebnisse repräsentieren. Oder Sie tragen ein paar Bohnen in Ihrer linken Hosentasche, und immer, wenn Ihnen etwas Schönes passiert, lassen Sie eine Bohne in die rechte Hosentasche wandern. Wenn Sie dann abends die Bohnen zählen, die in Ihrer rechten Tasche gelandet sind, versuchen Sie sich an jedes einzelne tolle Ereignis zu erinnern.

## Stein

Für diese Übung benötigen Sie einen Stein. Vielleicht besitzen Sie schon einen oder Sie suchen sich einen aus Ihrer Umgebung. Achten Sie darauf, dass er nicht zu klein, aber auch nicht zu groß ist: Er sollte genau so groß sein, dass er gut in Ihrer Hand liegt, wenn Sie eine Faust machen.

Erinnern Sie sich nun an eine Situation aus der letzten Woche, in der Sie sich ein wenig geärgert haben — Achtung, starten Sie nicht mit einem schlimmen Ereignis, wenn Sie diese Übung zum ersten Mal ausprobieren! Wie war Ihr Gefühl in der Situation? Und wo in Ihrem Körper haben Sie das gespürt?

Nehmen Sie nun den Stein in Ihre Hand und drücken sie ihn ca. eine Minute lang so fest Sie können. Stellen Sie sich dabei vor, wie Sie Ihren ganzen Ärger oder Ihre



Wut in den Stein pressen. Wie geht es Ihnen jetzt? Sind Ihre negativen Gefühle nicht mehr so kraftvoll wie vorher, sind sie stärker geworden oder gleich geblieben? Wechseln Sie die Hand und drücken Sie den Stein erneut ganz fest für ca. eine Minute. Überprüfen Sie danach, bei welcher Hand sich Ihre negativen Empfindungen verringert haben oder vielleicht sogar ganz verschwunden sind.

Diese Technik funktioniert übrigens nicht nur bei Ärger oder Wut: Sie können Angst, Nervosität oder andere Probleme und sogar Schmerzen auf diese Weise bis zu einem gewissen Grad einfach »wegdrücken« und sich befreiter fühlen. Am besten tragen Sie Ihren Stein von jetzt an immer bei sich, so können Sie ihn jederzeit nutzen. Legen Sie bei Bedarf einen weiteren Stein an Ihren Arbeitsplatz. Wenn Sie mögen, spülen Sie Ihren Stein zwischendurch unter klarem Wasser ab, damit Sie immer wieder mit einem »reinen« Stein arbeiten können, der alle negativen Empfindungen aufnehmen kann.



## Stopp-Technik

Im Straßenverkehr bremsen und stoppen Sie bei einem roten Stopp-Schild. Dies ist nur eine von vielen Regeln, die Ihnen im Alltag begegnen. Haben Sie schon einmal überlegt, solche Regeln auch für Ihre eigenen Gedankengänge einzuführen? Die Stopp-Technik kann Ihnen dabei helfen, Ihr »Gedankenkarussell« anzuhalten und sich von wiederkehrenden belastenden Gedanken zu befreien. Stoppen Sie alle negativen Gedanken, Gefühle, Bilder und Körperempfindungen, die Sie belasten, mit Ihrer persönlichen Stopp-Regel. Malen Sie sich im Kopf aus, wie Ihr Stopp-Schild aussehen soll. Ähneln es dem klassischen roten Verkehrsschild oder sieht es anders aus? Vielleicht erstellen Sie sich Ihr eigenes Stopp-Schild. Das ist besonders am Anfang hilfreich: Halten Sie es immer dann hoch, wenn negative Gedanken auftauchen oder Überhand nehmen. Als Erinnerungstütze können Sie Ihr Stopp-Schild auch aufhängen oder mit zur Arbeit nehmen. Wenn Ihnen das klassische Stopp-Schild nicht zusagt, können Sie sich Alternativen ausdenken, z. B. eine Rote Karte wie im Fußball oder Time-Out wie im Basketball (»T« formen mit der waagerechten linken und senkrechten rechten Hand). Neue Regeln müssen zunächst verstanden und verinnerlicht werden: Fangen Sie am besten gleich mit dem Üben an! Zu Beginn ist es besonders hilfreich, wenn Sie dazu gleichzeitig das Wort »Stopp!« laut aussprechen. Wenn Sie möchten, kön-



nen Sie einer nahestehenden Person von Ihrem Stopp-Schild oder Ihrer Geste erzählen. Sobald die Person merkt, dass Sie abwesend sind und in Gedankenschleifen festhängen, kann sie ebenfalls »Stopp!« sagen. Je häufiger Sie die Technik anwenden, desto weniger sind Sie unerwünschten Grübeleien ausgeliefert, denn diese bremsen nun vor Ihrem Stopp-Schild!

## Zubettgeh-Ritual

Erinnern Sie sich noch an die Zubettgeh-Rituale, die es in Ihrer Kindheit gab? Vielleicht haben Sie das „Sandmännchen“ gesehen, etwas gelesen oder gebetet, bevor Sie schlafen gegangen sind. Auch im Erwachsenenalter können Ihnen bestimmte Rituale dabei helfen, sich vor dem Einschlafen zu entspannen.

Wichtig ist, dass Sie sich genug Zeit nehmen, um sich auf das Einschlafen einzustellen — eine halbe Stunde ist hier ideal.

Versuchen Sie in einem ersten Schritt, die abendliche Körperpflege mit der Befreiung von den belastenden Dingen des Tages zu verbinden. Stellen Sie sich beispielsweise beim Zähneputzen vor, Sie würden Ihre Probleme gemeinsam mit der Zahnpasta ins Waschbecken spucken, bevor Sie sie mit dem Wasser wegspülen. Während des Abschminkens können Sie die negativen Erlebnisse und Worte wegwischen, die Sie heute getroffen haben, bis alles wieder sauber ist. Besonders hartnäckige negative Gedanken lassen sich auch hervorragend mit dem letzten Toilettengang vor dem Schlafengehen herunterspülen — probieren Sie es einfach mal aus!

In einem zweiten Schritt können Sie auch Entspannung und andere Übungen in Ihr Zubettgeh-Ritual integrieren. Wenn Sie mögen, gehen Sie kurz spazieren oder trinken einen beruhigenden Tee. Versuchen Sie vor dem Schlafen bewusst auf elektronische Medien zu verzichten. Oder probieren Sie es damit, eine Zeit lang Ihren Atem ganz bewusst wahrzunehmen, oder Sie reisen in Ihrer Vorstellung zu Ihrem inneren Garten. Kennen Sie klassische Entspannungsübungen wie Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung? Dann nutzen Sie diese ebenfalls. Sie werden sehen, dass Sie mit ein bisschen Übung viel entspannter und erholsamer schlafen werden.

## 5-4-3-2-1

Konzentrieren Sie sich mit allen Sinnen auf das Hier und Jetzt, dann können Sie sich effektiv von gegenwärtigen Belastungen ablenken. Ganz egal, wo Sie sich gerade befinden: Machen Sie es sich bequem und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf fünf Dinge, die Sie sehen können (z. B. den Computer auf dem Tisch), als nächstes fünf Dinge, die Sie hören können (z. B. ein vorbeifahrendes Auto, zwitschernde Vögel), und danach auch fünf Dinge, die Sie spüren können (z. B. die Uhr an Ihrem Handgelenk, Ihr Rücken an der Lehne des Stuhls). Im Anschluss gehen Sie die Kategorien Sehen, Hören und Spüren erneut nacheinander durch, indem Sie sich viermal, dann dreimal, dann zweimal und zum Schluss einmal auf die jeweilige Kategorie konzentrieren.

Es ist vollkommen okay, wenn Sie immer wieder dieselben Dinge wahrnehmen. Sollte es Ihnen passieren, dass Sie von einem Bereich zu einem anderen springen, weil Sie vielleicht ein neues Geräusch hören, obwohl Sie gerade in der Kategorie Sehen sind – machen Sie sich keine Sorgen, solche Sprünge sind ein Zeichen dafür, dass die Übung bei Ihnen besonders gut funktioniert.

Sie werden merken, dass Ihnen vielleicht ein Bereich manchmal leichter fällt: Das ist ganz normal und geht den meisten Menschen so. Es kann auch hilfreich sein, wenn Sie Ihre Wahrnehmungen am Anfang laut aussprechen oder im Kopf benennen. Sie bestimmen, in welchem Tempo Sie die Übung ausführen möchten und die Reihenfolge der Sinne. Wenn Sie Lust haben und die Situation es erlaubt, können Sie auch Ihre anderen Sinne mit einbeziehen und darauf achten, was Sie riechen oder schmecken können. Es ist Ihre Übung, die Sie ganz nach Ihren Vorlieben gestalten können.

*Hier und Jetzt*

## Achtsamkeit im Alltag

In unserer stressigen, eingefahrenen Alltagsroutine werden wir oft von unseren Gedanken davongetragen und vergessen, das Hier und Jetzt bewusst wahrzunehmen. Achtsamkeit kann Ihnen dabei helfen, mit allen Sinnen und Gedanken wieder voll und ganz in der Gegenwart anzukommen. Sie können zu jedem Zeitpunkt und an jedem Ort achtsam sein, indem Sie sich auf das konzentrieren, was gerade in Ihrem Inneren und um Sie herum passiert. Halten Sie einen Moment lang inne. Was sehen Sie? Welche Geräusche hören Sie? Wie fühlt sich Ihr Körper gerade an? Können Sie spüren, wie der Atem in Sie hinein- und wieder herausströmt? Nehmen Sie all diese Dinge einfach nur wahr, ohne sie zu bewerten. Wann immer Ihre Gedanken abschweifen wollen, rufen Sie sie wieder in die Gegenwart zurück. Achtsam zu werden ähnelt dem Erlernen einer neuen Sprache: Sie müssen geduldig und kontinuierlich üben, um mit ihr vertraut zu werden. Gerade zu Beginn kann es hilfreich sein, die Achtsamkeit fest einzuplanen: Nehmen Sie sich z. B. vor, immer nach dem Aufwachen, auf der Bettkante sitzend, drei Minuten lang bewusst Ihren Atem zu beobachten. Oder starren Sie während der Bahnfahrt nicht auf Ihr Handy, sondern konzentrieren sich auf die Dinge, die um Sie herum geschehen. Versuchen Sie, alltägliche Handlungen achtsam zu erleben: Schalten Sie beim Essen den Fernseher nicht ein oder gehen Sie ganz bewusst den halben Kilometer zum Büro, statt den Bus zu nehmen.

Achtsamkeit ist kein Ziel, das Sie erreichen können — sie ist ein Zustand, der Sie mit der Welt und Ihnen selbst verbinden kann. Indem Sie achtsam sind, gehen Sie mit offeneren Augen durch den Tag, genießen die kleinen Momente und nehmen viele Dinge wahr, die andere Menschen vielleicht verpassen.





## All Ihre Sinne

Es gibt ganz einfache Tricks, die Ihnen helfen können, sich von negativen Gedanken oder Empfindungen abzulenken und sich schnell wieder besser zu fühlen. Alles, was Sie dazu benötigen, sind Ihre fünf Sinne.

**Sehen Sie:** Suchen Sie sich ein beliebiges Objekt oder Foto aus und betrachten Sie es so genau wie möglich. Ihr Ziel sollte sein, dass Sie diesen Gegenstand einem fremden Dritten so beschreiben, dass er ihn aus Hunderten von Gegenständen herausuchen könnte.

**Hören Sie:** Schließen Sie Ihre Augen und konzentrieren Sie sich auf die Geräusche in Ihrer Umgebung. Was sind das für Geräusche? Wie laut sind sie und welchen Klang haben sie? Versuchen Sie, jedes Geräusch wirklich eindeutig zu identifizieren und zu benennen.

**Riechen Sie:** Halten Sie die Augen geschlossen und riechen Sie. Nehmen Sie besondere Gerüche in Ihrer unmittelbaren Umgebung wahr? Riecht es vielleicht nach Essen oder gibt es Gerüche von draußen, die Sie einordnen können? Kennen Sie einen Geruch, der Sie direkt in eine angenehme Stimmung versetzt, wie z. B. der Duft von bestimmten Keksen?

**Schmecken Sie:** Essen Sie einmal mit geschlossenen Augen. Versuchen Sie, jede Komponente eindeutig zu identifizieren. Schmeckt es süß, sauer, bitter, scharf, salzig? Gibt es einen Geschmack, den Sie mit etwas Positivem verbinden?

**Fühlen/Tasten Sie:** Berühren Sie mit geschlossenen Augen verschiedene Gegenstände und achten Sie ganz genau darauf, wie sich diese anfühlen. Gibt es Besonderheiten?

Lassen Sie sich ganz bewusst auf jeden einzelnen Sinneseindruck ein, um sich von etwas Negativem abzulenken oder sich in eine positive Stimmung zu versetzen.



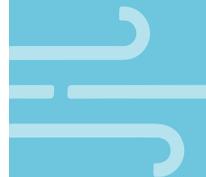
## Atem

Um sich schnell und effektiv von negativen Gedanken oder Gefühlen abzulenken, können Sie etwas nutzen, das Sie garantiert immer bei sich haben: Ihren Atem! Atemübungen helfen Ihnen dabei, Ihre Konzentrationsfähigkeit zu verbessern sowie Stress und Anspannung zu reduzieren.

Versuchen Sie einmal, beim Atmen zu zählen: Zählen Sie bis 2, während Sie einatmen, und zählen Sie wieder bis 2, wenn Sie ausatmen. Im nächsten Schritt zählen Sie beim Ein- und Ausatmen jeweils bis 3. Vielleicht fällt es Ihnen leichter, wenn Sie dabei eine Hand auf die Brust oder den Bauch legen. Zählen Sie beim Ein- und Ausatmen nun immer eine Zahl dazu, bis Sie bei 7 angekommen sind. Sie werden merken, dass Sie schnell ruhiger werden und nur noch an die Zahlen denken.

Eine weitere spannende Übung besteht darin, Ihren Atem im ganzen Körper achtsam wahrzunehmen. Schließen Sie dazu am besten die Augen. Können Sie fühlen, wie der Atem durch Ihre Nase in Ihren Körper hineinfließt? Er strömt in Ihre Lungen, hebt Ihre Brust an und sorgt dafür, dass sich Ihre Bauchdecke wölbt. Wenn Sie ausatmen, bewegt sich zuerst die Bauchdecke zurück, bevor Ihre Brust folgt. Wenn Sie mit geöffnetem Mund ausatmen, können Sie den Luftstrom an Ihren Lippen spüren. Beobachten Sie eine Weile, wie der Atem in Sie hinein- und wieder hinausfließt. Nehmen Sie alle damit verbundenen Bewegungen und Empfindungen wahr. Je stärker Sie sich auf Ihren Atem konzentrieren, desto unwichtiger werden alle anderen Gedanken und Empfindungen.

Nutzen Sie Ihren Atem als Anker: Immer wenn Ihre Gedanken drohen, zu negativen Dingen abzuschweifen, rufen Sie sie zu Ihrem Anker zurück. Richten Sie dann einfach Ihre Konzentration wieder auf die Wahrnehmung Ihres Atems.



## Bodyscan

Wenn Sie eine Auszeit vom Alltag nehmen möchten, kann Ihnen der Bodyscan helfen, besseren Kontakt zu Ihrem Körper aufzunehmen und im gegenwärtigen Moment anzukommen.

Setzen oder legen Sie sich für Ihre Körperreise an einen ruhigen, bequemen Ort und schließen Sie Ihre Augen, wenn Sie mögen. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Körper, auf sein Gewicht und den Atem, der in Sie hinein- und wieder herausströmt. »Wandern« Sie nun nacheinander durch alle Körperteile und nehmen Sie genau wahr, wie sich diese anfühlen, ohne eine Bewertung auszusprechen.

Stellen Sie sich vor, Sie wären ein Besucher, der Ihren Körper gerade zum ersten Mal von innen erforscht. Beginnen Sie bei den Zehen des rechten Fußes: Spüren Sie, wie sich die einzelnen Zehen berühren? Wie ist ihre Temperatur? Wandern Sie weiter zur Fußsohle, Ferse und Fußoberseite. Achten Sie aufmerksam auf jede Gefühlsregung und fahren Sie fort mit Fußknöchel, Wade, Schienbein, Knie und Oberschenkel. Lassen Sie sich Zeit. Fangen Sie beim linken Bein noch einmal von unten an. Arbeiten Sie sich hinauf zu Becken, Gesäß, Rücken, Bauch und Brust. Nehmen Sie auch Ihre Hände mit jedem einzelnen Finger wahr, bevor Sie Unterarm, Oberarm und Schultern durchlaufen. Zuletzt widmen Sie Ihre Aufmerksamkeit Hals, Nacken, Kopf und Gesicht. Wenn Sie Schmerzen, Spannung oder ein Ziehen spüren, verweilen Sie einen Augenblick an dieser Stelle und achten Sie darauf, wie Ihre tiefen Atemzüge hierher gelangen. Verändern Sie die Empfindung, bis sie schwächer wird und allmählich verschwindet. Wenn Sie Ihren Bodyscan beendet haben, öffnen Sie Ihre Augen, gähnen und strecken Sie sich ausgiebig. So können Sie mit neu gewonnener Kraft Ihren Aufgaben nachgehen.

Nutzen Sie den Bodyscan alternativ auch zum Einschlafen.

## Beobachter

Wenn Sie häufig mit negativen Empfindungen oder wiederkehrenden belastenden Erinnerungen zu kämpfen haben, kennen Sie bestimmt das Gefühl, diesen Belastungen hilflos ausgeliefert zu sein. Sie meinen, dass Sie keine Kontrolle haben, wenn solche negativen Gedanken kommen und dann Ihren Kopf und Ihren ganzen Körper ausfüllen. Vielleicht haben Sie in diesen Momenten den Eindruck, als würden Sie nur noch aus negativen Gedanken und Gefühlen bestehen. Doch dieser Eindruck täuscht! Das werden Sie feststellen, wenn Sie zu Ihrem eigenen Beobachter werden.

Achten Sie dazu ganz bewusst auf Ihren Körper. Nehmen Sie Ihre Sitzhaltung wahr, Ihre Körpertemperatur, den Atem in Ihrer Brust. Vielleicht sehen Sie im Geiste ein Bild von sich selbst, wie Sie gerade dasitzen. Machen Sie sich dabei bewusst, dass Sie Ihren Körper beobachten können: Weil Sie dazu in der Lage sind, sind Sie mehr als Ihr Körper und auch mehr als das negative Gefühl, das Sie in Ihrem Körper spüren. Beobachten Sie auch Ihre Gedanken: Weil Sie Ihre eigenen Gedanken beobachten können, sind Sie mehr als diese Gedanken. Das gilt auch für alle anderen Belastungen: Sie sind mehr als Ihre Stimmung, mehr als Ihre Emotionen und Erinnerungen. Um einen Schritt weiterzugehen, beobachten Sie sich zuletzt auch beim Beobachten. Der Beobachter des Beobachters ist Ihr imaginärer Zeuge: Er kann alles, was Sie erleben und fühlen, aus der Distanz wahrnehmen und ist nicht direkt davon betroffen.

Wenn Sie das nächste Mal in einer belastenden Situation sind, erinnern Sie sich an Ihren inneren Zeugen und daran, dass Sie sich selbst beobachten können: Sie sind mehr als die negativen Gedanken und Gefühle, die Sie gerade haben.



Ein Angebot der

**BKK Diakonie**

Krankenkasse für soziale Berufe



Weitere Informationen rund um das Thema Gesundheit finden Sie ...



## GESUNDHEITSCAMPUS DER BKK DIAKONIE

Gesundheit in sozialen Berufen –  
Stärken. Fördern. Verbessern.



... unter [www.gesund-sozial-arbeiten.de](http://www.gesund-sozial-arbeiten.de)



Social Media



**BKK Diakonie**

Königsweg 8 | 33617 Bielefeld | Telefon: 0521.329876-120

Fax: 0521.329876-190 | E-Mail: [info@bkk-diakonie.de](mailto:info@bkk-diakonie.de)

[www.bkk-diakonie.de](http://www.bkk-diakonie.de)