

## **Achtsamkeit ist gar nicht so schwer. Mit kleinen Übungen und Tricks können Sie bereits viel in Ihrem Alltag verändern:**

Probieren Sie es einfach aus. Es kommt dabei weder auf eine Reihenfolge an, noch müssen Sie alle 10 Tipps auf einmal probieren.



## **10 einfache Tipps zu mehr Achtsamkeit**

- **Aufwachen** – beim Aufwachen dem Atem nachspüren, danach den Empfindungen im Körper. Recken und strecken und fragen Sie sich bewusst: Bin ich jetzt wach?
- **Autofahren ohne Radio** – lassen Sie das Radio aus und versuchen Sie folgende Fragen zu beantworten:
  - Was nehme ich wahr?
  - Bin ich verkrampft? Bin ich angespannt?
  - Was sehe ich auf meinem Weg?
- **Essen mit allen Sinnen** – versuchen Sie bei einer Mahlzeit am Tag einen Bissen mit allen Sinnen auszukosten: in betrachten, betasten, riechen, im Mund erfühlen, 20 – 30 Mal kauen und dabei alle Nuancen schmecken.
- **Atempause gegen Stress** – Schließen Sie die Augen, konzentrieren Sie sich 3 – 5 Minuten auf Ihren Atem. Wenn sie in Gedanken abschweifen, kehren sie einfach wieder zu Ihrem Atem zurück.
- **Innehalten im Büro** – 3 x tief ein- und ausatmen und in den Körper hineinhorchen: In welcher Haltung sitze ich? Tut mir das gut? (beugt Verspannungen vor!)
- **Mit Gewohnheiten spielen** – nehmen Sie doch mal einen anderen (vielleicht viel schöneren) Weg nach Hause, probieren Sie einen anderen Supermarkt oder laufen Ihre Laufstrecke anders herum.
- **Aktive Wartezeiten** – ob an der roten Ampel, in der Supermarktschlange oder im Wartezimmer: nutzen Sie die Zeit und nehmen Ihre Umgebung bewusst wahr.
- **Medienfreier Tag** – legen sie öfter mal einen medienfreien Tag (mindestens 4 Stunden ohne TV, Radio, Computer oder Handy) ein. Widmen Sie die Zeit sich selbst und den Menschen, die Ihnen guttun.
- **Probleme streichen** – streichen Sie aus Ihrem Vokabular das Wort Probleme und ersetzen es z.B. durch Herausforderung. Nutzen Sie schwierige Situationen und fragen Sie sich: „Was könnte ich hier lernen?“
- **Der schönste Moment des Tages** – denken Sie jeden Abend (vielleicht beim Zähne putzen) bewusst an den schönsten Moment an diesem Tag. Welche Gefühle waren damit verbunden?

