



Achtsamkeit im Alltag steigern

14 einfache Ideen, wie du
Achtsamkeit im Alltag üben kannst

SANDRA KLUGE
WWW.HALLO-GLÜCK.DE



Achtsamkeit im Alltag steigern

14 einfache Ideen, wie du
Achtsamkeit im Alltag üben kannst

Warum Achtsamkeit so wichtig ist UND WARUM ES DEIN LEBEN BEREICHERN KANN.

Achtsamkeit ist die Konzentration auf den Moment, also das bewusste Wahrnehmung eines Augenblicks ohne diesen zu bewerten.

Das bedeutet im Umkehrschluss, dass du den gegenwärtigen Moment, den jetzigen Augenblick und damit dein Leben bewusst und vollumfänglich erleben kannst, wenn du achtsam bist oder dich zumindest in Achtsamkeit übst.

Achtsamkeit bedeutet nichts Anderes als **die Fähigkeit Dinge in dir und um dich herum zu einem Zeitpunkt wahrzunehmen**. Es bedeutet, zu jeder Zeit deine Umwelt (wo du bist), deine Gesellschaft (mit wem du bist), deinen Gefühlszustand und deine Körperempfindungen (wie es dir geht) zu erkennen.

Oft haben wir so viel um die Ohren, dass wir den gegenwärtigen Moment einfach verpassen. Wir hetzen von A nach B, arbeiten ein ToDo nach dem anderen ab, sind mit unseren Gedanken bei dem, was gestern geschehen ist, oder morgen auf uns wartet. Da brauchen wir uns gar nicht mehr wundern, dass die „Zeit nur an uns vorbeirent“ und wir plötzlich schon wieder Weihnachten haben. Ist ja ganz klar: Wir haben die Zeit bis dahin nicht wirklich mitbekommen.

Dieser Effekt geht manchmal sogar so weit, dass wir uns komplett in einem Automatikmodus befinden. Wir sind weniger bis gar nicht in der Lage Situationen und Momente objektiv und unbewertet zu betrachten, sondern geraten

EINLEITUNG

unmittelbar, ohne die Kontrolle darüber zu besitzen, in einen Modus des Interpretierens, Reagierens und Handelns.

Dieser Automatismus kann uns in unangenehme Situationen bringen: Wir reagieren emotional auf etwas, das jemand sagt. Wir ärgern uns über etwas, das jemand tut. Wir lassen Panik über etwas aufkommen, das in der Zukunft liegt. Und das vollständig automatisch. Manchmal scheint es so, als hätten wir überhaupt keine Kontrolle darüber, was wir tun oder denken.

Besonders unangenehm wird es dann, wenn wir im Nachhinein anfangen uns über unsere Reaktion und unser Verhalten zu ärgern oder uns das Wieder-gut-machen zu stressen beginnt.

Sind dir solche Situationen bekannt? Weißt du, wie es ist ständig im automatischen Modus zu leben?

Lebe nicht länger damit. Ändere etwas daran.

Übe dich im Empfinden des Jetzt

UND ERLEBE WIE ENTSPANNT DEIN ALLTAG SEIN KANN

Denke nicht an gestern, heute oder morgen während du tust, was du täglich tust. Verbringe zum Beispiel die morgendliche Zeit des Fertigmachens einfach nur damit dich fertig zu machen. Verbringe die Zeit des Essen damit zu essen. Verbringe die Zeit des Sitzens mit sitzen. Klingt einfach. Ist es im Grunde auch.

Nutze die paar Minuten, in denen du alltägliche Dinge tust, doch einfach mal für eine **Wahrnehmung mit allen Sinnen** und **achte auf jedes winzige Detail**.

Wenn du mit diesen einfachen Alltagsübungen startest, wird es dir bald in schwierigen Situationen ebenfalls einfacher fallen wahrzunehmen. Du wirst schnell merken, wie du von mehr Fokus und Bewusstsein des Augenblicks profitierst. Denn die Wahrnehmung ist der Grundstein einer jeden Veränderung in deinem Leben.

Wann hast du das letzte Mal die Umgebung bemerkt, während du zur Arbeit gefahren bist?

Wann hast du das letzte Mal den Brotgeruch wahrgenommen, wenn du zum Bäcker hinein spazierst?

Wann hast du das letzte Mal wirklich geschmeckt, welche Zutaten sich in deinem Essen befinden?

Wann hast du das letzte Mal gemerkt, wie kuschelig weich der Teppich ist, auf dem du täglich läufst?

Wann hast du das letzte Mal gesehen, wie die Augen deines Partners oder deines Kindes in der Sonne schimmern?

Es gibt hunderte dieser Fragen, die ich dir nun stellen könnte. Wenn die Antwort zu den meisten lautet: „Puh, keine Ahnung.“ oder „Ganz schön lange her.“, dann bist du hier absolut richtig. Viel zu schnell bewegen und agieren wir in der heutigen Zeit. Viel zu schnell scheint die Welt sich um uns herum zu drehen.

Eines ist dabei ganz klar: **Die Zeit vergeht in Wirklichkeit nicht schneller.** Es kommt dir nur so vor. Und es kommt dir deshalb oft so vor, weil so unendlich viele Gedanken, Aufgaben und Einflüsse auf dich einprasseln, die du so schnell es geht zu be- und verarbeiten versuchst. Dabei gehen viele Emotionen und Eindrücke einfach verloren oder rauschen an dir vorbei.

Es wäre doch um einiges schöner, wenn du die schönen Momente in deinem Leben mehr genießen und auch speichern könntest. Und damit meine ich nicht nur den besonderen Urlaub oder das besonders tolle Event mit einem gutem Freund. Nein. Viel schöner wäre es doch, wenn du auch die kleinen aber **wunderbaren Momente deines Lebens** wahrnehmen und dich darüber erfreuen könntest.

Wenn du dich nun also – so oft es geht – in Achtsamkeit übst – also darin übst, **fokussierter und aufmerksamer** auf einzelne Dinge zu sein – wirst du bald feststellen, dass dir insgesamt mehr Dinge, **Momente und Emotionen bewusster werden.** Und das hilft dir unabdingbar zu einem entspannteren, gehaltvolleren und glücklicheren Leben.

deine Sanda

Tipps zu diesem eBook



BRAUCHST DU HILFE?

wenn du zwischendurch mal Hilfe brauchst und nicht mehr weiter weißt, schreib mir:

mail@hallo-glueck.de



DER PERFEKTE ORT

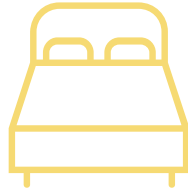
Für die Ideen dieses eBooks benötigst du keinen speziellen Ort. Nimm dir einfach ein paar Minuten Zeit. Ganz egal, ob in der Bahn, beim Warten auf den Bus oder abends auf der Couch.



WIE DU DAS EBOOK AM BESTEN BEARBEITEST

Ich habe dir in diesem kleinen eBook eine Reihe an Inspiration zusammengestellt. Zu vielen Aktivitäten deines Alltags findest du Ideen dazu, wie du in diesem Moment Achtsamkeit üben kannst. Stelle dir diese Momente so gut wie möglich vor, damit du dich beim nächsten Mal, wenn diese Aktivität eintritt, auch erinnerst.

Am Ende des eBooks findest du eine kleine visuelle Zusammenfassung. Diese kannst du dir irgendwo aufhängen, wo du täglich vorbeikommst, um deiner Erinnerung von Zeit zu Zeit auf die Sprünge zu helfen.



Im Bett

Egal, ob du morgens oder abends im Bett liegst. Beide Zeiten kannst du nutzen, um dich in Achtsamkeit zu üben.

Vielleicht bist du morgens nach dem Aufstehen genauso genervt wie ich und es fällt dir so richtig schwer einen Fuß aus dem Bett zu bewegen. Nimm dir einen Moment Zeit und spüre in dich hinein. Liege da, im besten Fall mit offenen Augen – das reduziert das Risiko wieder einzuschlafen – und nimm wahr was ist.

Auch abends vor dem Schlafen kannst du genau das Gleiche tun. Nicht fernsehen, nicht lesen, sondern einfach mal ein paar Momente lang daliegen.

SEI ACHTSAM, INDEM DU DICH FRAGST ...

Wie fühlt sich dein Körper an? Fühlst du den Kontakt mit der Unterlage? Was spürst du in deinem Körper? Wandere mit deiner Aufmerksamkeit vom Kopf bis zu den Füßen? Spürst du Verspannungen, dann lass sie aktiv los. Spürst du Unruhe, dann atme tief. Spürst du Wohlbefinden, dann genieße es.

Nimm deine Gedanken zur Kenntnis, lass sie aber einfach vorbei ziehen. Als ob du sie auf Wolken legst und vorbei schweben lässt.



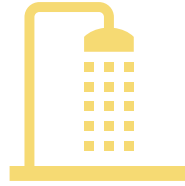
Unter der Dusche

Was machst du im Normalfall wenn du duschst? Woran denkst du? Was nimmst du wahr? Ich vermute die Antwort lautet in etwa: „Ich denke daran, was mich am kommenden Tag erwartet.“, „Ich denke an die Aufgaben, die heute auf mich zukommen.“, „Ich denke daran, wie müde ich bin, und dass ich doch so gern im Bett geblieben wäre.“.

Und schon ist es da, das Wiesel. Schon Minuten nach dem Aufstehen ist dein Kopf damit beschäftigt an das was kommt oder das was war zu denken. Und je nachdem, wie das eigene Urteil zu den Gedanken ausfällt, kann das schon ganz schön stressig sein.

Du startest deinen Tag also schon mit Stress. Stress in deinem Kopf. Wirklich gesund ist das nicht.

Versuche dich im Moment des Duschens einfach noch komplett auf dich selbst und das was gerade passiert zu konzentrieren. Es wird dir morgens einen entspannteren Start in den Tag beschern und abends deinen Schlaf verbessern. Denn gestresst anzufangen oder aufzuhören bewirkt lediglich, dass es auch so weiter läuft.



SEI ACHTSAM, INDEM DU DICH FRAGST ...

Wie fühlt sich das Wasser auf deiner Haut an? Fühlst du das Shampoo auf deinem Kopf? Ist das Wasser kalt oder warm? Wie fühlt sich die Dusche unter deinen Füßen an? Wonach riecht dein Shampoo oder dein Duschgel? Kannst du noch andere Geräusche wahrnehmen, außer das Rauschen des Wassers?



TIPP

Vielleicht hast du im Badezimmer die Möglichkeit Musik zu hören? Dann kannst du auch das gezielt zur Achtsamkeitsübung nutzen: Such dir einen Song aus, der dir gefällt, der dich positiv stimmt und höre ihn dir beim Duschen an. Achte auf jeden Ton, auf jedes Wort. Nachdem du den Song ganz genau und ruhig angehört hast, kann es dir leichter fallen auch das Duschen als solches wahrzunehmen. Gleichzeitig bekommst du auch einen Extra-Schub positive Energie. Das kann ja gerade am Morgen wohl nicht schaden, oder?

Wenn du noch kein Lautsprecher im Badezimmer hast, kann ich dir den kleinen, portablen Bluetooth-Lautsprecher von TaoTronics* empfehlen: [Bluetooth-Lautsprecher von TaoTronics*](#)

Er ist klein, wasserdicht (also tatsächlich zum Aufhängen in der Dusche geeignet) und recht günstig.

Schau doch auch mal in der „Hallo Glück“-Playlist vorbei. Vielleicht findest du da einen passenden Song für dein Duschritual:

www.spotify.com/hallo-glueck



Beim Zähneputzen

Auch beim Zähneputzen passiert vermutlich ganz automatisch das Gleiche, wie beim Duschen: Du denkst über das nach was war, was kommt, über Aufgaben, Probleme oder bevorstehende Momente.

Vielleicht stehst du sogar vor dem Spiegel und betrachtest dich dort. „Oje, schon wieder ganz schön müde Augen, ich wünschte ich könnte mehr schlafen“, „ganz schön trockene Lippen, warum ist das bloß so?“. Oder auch sehr beliebt ist der Gedanke „Mensch, meine Frisur ist ja grauenhaft!“. Wir sehen und bewerten, ohne es auch tatsächlich mitzubekommen. Und zack – da sind sie: Die negativen Gedanken, der Stress. Ganz schön doof so früh am Morgen – oder auch ganz schön doof am Abend, vor dem Schlafengehen.

Versuche die Zeit doch mal dazu zu nutzen, gelassener zu werden und den Moment zu genießen. Ja, auch Zähneputzen kann man genießen!

Durch Achtsamkeit entspannst du Körper und Geist, und durch Entspannung fühlst du dich gut. Ganz klare klassische Konditionierung:
Zähneputzen --> Entspannung --> gut fühlen. Ziel erreicht.



SEI ACHTSAM, INDEM DU DICH FRAGST ...

Wie sieht die Zahnbürste aus? Wie fühlt sich der Griff an? Welche Farbe hat die Zahnpasta? Wie riecht sie? Lege deine Aufmerksamkeit nach dem Betrachten der Zahnbürste auf das Putzen eines jeden Zahnes. Wie sind deine Bewegungen? Bewegst du die Zahnbürste in Kreisen oder vor- und zurück? Hast du schon mal gespürt, wie sich deine Zahnbürste eigentlich anfühlt? Fühl doch mal die Bürsten mit der Zunge, am Zahnfleisch, am Gaumen. Wie fühlt sich das an?



TIPP

Falls du Schwierigkeiten hast, dich an die Übung zu erinnern, setze dir einen Reminder! Klebe dir irgendwo eine Erinnerung hin, stell dir eine Quietsche-Ente in die Dusche oder stell dir einen Bilderrahmen mit einer schön gestalteten Erinnerung als Dekorationselement hin. Beim Anblick solltest du an diese Übung denken, lächeln und achtsam sein. Sieh dir meine Inspirations-Produkte an, vielleicht ist ja was für dich dabei.

www.redbubble.com/halloglueck



An der Kaffeemaschine

Jeden Morgen ist die Kaffeemaschine dein Held und schenkt dir den ersehnten, wachmachenden Kaffee? Auch am Nachmittag oder zwischendurch sorgt sie dafür, dass du aus deinem Müdigkeitstief rauskommst?

Für manche von uns ist ein Leben ohne Kaffeemaschine kaum vorstellbar. Ein Accessoire welches einfach zu unserem Leben dazu gehört. Hast du schon mal darüber nachgedacht, dass dieses eine Elektrogerät teilweise dein Überleben sichert? Gerade in Situationen in denen sie ihren Geist aufgibt und uns kein flüssiges Lebenselixier mehr spendet, erkennen wir, wie unglaublich wertvoll dieses Gerät für uns war. Wir ärgern uns, wir sind frustriert oder in Panik. Wo bekommen wir nun den Kaffee her?

Warum wir uns so sehr darüber ärgern und Welten in Bewegung setzen einen neuen Kaffee zu bekommen, ist, dass wir der Maschine und dem Kaffee in der restlichen Zeit vermutlich keinen Funken an Aufmerksamkeit schenken. Warum sollten wir einer Kaffeemaschine Aufmerksamkeit schenken? Weil die Aufmerksamkeit – oder Achtsamkeit – auf diese eine bestimmte Sache ein Gefühl von Dankbarkeit in uns auslöst und wir es einfach mehr würdigen können.

Wenn wir den Wert von Etwas anerkennen und uns dankbar zeigen, so können wir auch gelassener reagieren, wenn es nicht mehr da ist. Denn, wir haben ja jeden Moment damit genossen. Und das gilt im Übrigen nicht nur für den Kaffee. Denk mal drüber nach ...



SEI ACHTSAM, INDEM DU DICH FRAGST ...

Wie fühlt sich eigentlich der Knopf an, den du jeden Tag drückst? Welche Geräusche macht die Maschine? Sieht das, was aus der Maschine kommt immer gleich aus oder verändert es sich mit der Zeit? Welche Gefühle löst der Anblick in dir aus? Kannst du riechen, wie es gerade in diesem Moment duftet? Wie fühlst du dich?



TIPP

Da Kaffee einen besonders starken und prägnanten Geruch hat, kannst du auch das als Entspannungshilfe nutzen. Wenn der Kaffee durchläuft, atme 3x tief ein und langsam wieder aus. Durch diese kleine Atemübung entspannst du ganz automatisch. Der Clou dabei ist, dass dein Gehirn den Kaffeegeruch mit der Zeit mit dem Atmen und der darauffolgenden Entspannung verknüpft. So entspannt sich dein Körper irgendwann beim Geruch von Kaffee ganz von allein. Sehr schöner Nebeneffekt, wie ich finde.



Auf dem Balkon oder im Garten

Warum gehst du in den Garten oder auf den Balkon? Um dich dort zu beschäftigen? Zu lesen, zu sonnen oder mit der Familie dort zu essen? Vermutlich gibt es immer einen triftigen Grund. Hast du mal versucht einfach nur rauszugehen und das Drumherum auf dich wirken zu lassen? Dass die Natur, der Sauerstoff, die Farbgebung recht heilsam sein kann, haben wir Menschen bereits für uns entdeckt. Einige mal mehr, andere mal weniger. Die Menschen wandern, gehen spazieren, fahren mit dem Fahrrad durch die umliegenden Felder und Wälder. Wenn all das jetzt gerade aber nicht ist, dann geh doch einfach mal eine Minute raus. Stell dich ganz stabil auf deine Füße und atme tief ein und wieder aus. Sauge den Sauerstoff und deine ganze Umgebung so stark ein, als würdest du die Natur mit ins Haus nehmen wollen. Es spendet dir Kraft und Gelassenheit und lässt dich diesen Moment als etwas besonderes wahrnehmen.

SEI ACHTSAM, INDEM DU DICH FRAGST ...

Was siehst du um dich herum? Gibt es Pflanzen, Blumen, Garten- oder Balkonzubehör um dich herum? Was hörst du? Kannst du Geräusche wahrnehmen? Sind zum Beispiel Vögel um dich herum? Also sowohl die Tiere, als auch Nachbarn :)? Wonach riecht es? Wie fühlt sich das Sitzen oder das Stehen an? Bist du vielleicht barfuß und spürst den Boden unter den Füßen? Spürst du die Sonne auf deiner Haut?

Es regnet? Lass dir davon nicht deinen Moment versauen. Nimm dir einen Schirm und mach es genauso. Auch Regen kann dir Kraft spenden.



Der Blick aus dem Fenster

Hast du dich schon mal gefragt, wann du aus dem Fenster schaust? Falls nicht – wovon ich ausgehe – frage es dich jetzt.

Oft schauen wir sicherlich aus dem Fenster, um nach dem Wetter zu sehen. Um zu sehen, wie sehr es regnet, um festzustellen, ob wir einen Schirm benötigen oder nicht. Manchmal schauen wir vielleicht auch aus dem Fenster, weil wir etwas gehört oder im Augenwinkel gesehen haben. Die Fenster in unserem Haus, unserer Wohnung oder auch einem Restaurant können aber noch viel mehr.

Sie ermöglichen dir auch in geschlossenen Räumen einen Blick in die Ferne. Das ist wunderbar, denn ein Blick in die Ferne hilft uns inne zu halten. Es hilft uns die Augen und den Geist zu entspannen. Und genau dafür können wir jedes Fenster nutzen: Für einen Moment der Achtsamkeit. Einen Moment der Stille, Ruhe und Gelassenheit.

SEI ACHTSAM, INDEM DU DICH FRAGST ...

Was siehst du, wenn du hinausblickst? Wie ist das Wetter? Tritt einen Schritt zur Seite und wirf nun erneut einen Blick aus dem gleichen Fenster. Was siehst du nun? Hat das Ändern deiner Perspektive auch verändert, was du siehst?



Beim Essen

Netflix besudelt mich beim Essen, mein Handy zeigt mir den neuesten Newsfeed oder die Zeitung von Gestern liegt neben mir am Tisch und möchte meine Aufmerksamkeit bekommen. Vielleicht geht es dir da, wie mir und du isst meist während du andere Dinge tust. Wir schmecken zwar, dass es uns schmeckt – oder eben auch nicht – aber auch nicht viel mehr. Oft bemerken wir auch erst zu spät, dass wir satt sind oder seit dem Beginn erst 5 Minuten vergangen sind.

Das liegt natürlich daran, dass das Essen in solchen Momenten schlichtweg die Funktion der Nahrungsaufnahme hat. Dass Essen noch viel mehr sein kann, erkennen wir im Alltag leider viel zu selten. Dass Essen auch Genuss ist, dass Essen all deine Sinne ansprechen kann und uns damit einen bewussten Moment verschaffen kann, ja das vergessen wir dabei oft.

Noch schlimmer wird es dann, wenn wir nicht allein sind. Essen zu zweit kann eine schöne und bewusste Aktivität sein. Essen zu zweit mit Netflix gleicht da wohl eher einer Fahrt im ICE, wenn du nichts mehr von deiner Außenwelt erkennen kannst, sondern nur so dahin fährst. Du nimmst weder dein Essen so richtig wahr, noch deinen Partner. Vermutlich ist da Netflix noch der Sieger in diesem Kampf um deine Aufmerksamkeit.

Verstehe mich bitte nicht falsch: Diese Art der Nahrungsaufnahme hat durchaus seine Daseinsberechtigung. Auch ich liebe diese Art des Abschaltens bei Film und Essen. Nur musste ich auch die Erfahrung machen, je öfter und länger ich so zu Abend esse, desto unzufriedener wurde ich.



Was passiert, wenn wir uns mal ganz bewusst und gezielt auf das Essen einlassen? Was wäre, wenn wir uns beim Essen einfach mal dem Essen widmen? Probier es mal aus! Ich bin gespannt auf deine Erfahrung!

SEI ACHTSAM, INDEM DU DICH FRAGST ...

Was siehst du genau auf deinem Teller? Kannst du verschiedene Farben wahrnehmen? Wie riecht dein Essen? Kannst du die verschiedenen Gerüche identifizieren? Führe jede Gabel achtsam zum Mund. Du erinnerst dich sicher an das kleine Flugzeug, welches vorzugsweise Kindern das Essen in den Mund befördert. Mach es ungefähr genau so. Und dann? Kaue gemächlich und frage dich: Wie ist die Konsistenz? Wonach schmeckt dein Essen? Kannst du die verschiedenen Gerüche jetzt auch schmecken? Ist das Essen warm oder kalt?



TIPP

Wenn du dir mal den ultimativen Achtsam-Essen-Kick geben willst, dann besuch doch mal ein „Dunkelrestaurant“. Dort wirst du meist mit einem mehrgängigen Menü verwöhnt – sitzen und essen tust du im Dunkeln. Und damit meine ich stockdunkel. Du musst das Geschirr ertasten, jedes Gericht erschmecken und dir die Kellner und Tischnachbarn bildlich vorstellen. Ein solches Restaurant gibt es in fast jeder Region Deutschlands und damit sicher auch in deiner Nähe. Ich fand es großartig!



Am Bahnhof

Wartezeit hassen wir wohl alle. In manchen Situationen können wir aber einfach nichts daran ändern. Wir haben uns zum Beispiel dazu entschlossen mit der Bahn zu fahren und auf die müssen wir nun mal warten. Egal ob sie pünktlich oder verspätet kommt. Wir können in der Situation anfangen uns darüber zu ärgern. Uns ärgern über die vergeudete Zeit. Wir können diese Zeit aber auch so nutzen, dass sie weniger vergeudet erscheint.

SEI ACHTSAM, INDEM DU DICH FRAGST ...

Was siehst du? Stehen Züge um dich herum oder fahren vorbei? Sehen die Züge unterschiedlich aus, oder sind es die gleichen? Wirf mal einen Blick raus aus dem Bahnhof. Was siehst du Abseits davon? Kannst du eine Landschaft oder eine Stadt erblicken?

Gibt es Menschen um dich herum? Was tun diese Menschen? Wie sehen ihre Gesichter aus? Zufrieden? Genervt? Entspannt? Reden sogar einige? Kannst du verstehen, was sie sagen? Wie geht es dir hier zwischen diesen Menschen?

Hörst du sonst etwas um dich herum? Achte drauf, ob noch andere Geräusche da sind. Spürst du den Wind oder die Sonne auf deiner Haut? Ganz schön spannend, was um dich herum oder in dir drin so passiert, während du eigentlich nur wartest, oder?



Beim Autofahren oder im Stau

Beim Autofahren bzw. im Stau solltest du natürlich mit deiner Aufmerksamkeit hauptsächlich beim Straßenverkehr sein und nicht wild in der Gegend umherblicken. Ein kleines bisschen können wir aber auch im Auto tun, um uns in Achtsamkeit zu üben.

Bereits vor dem Losfahren kannst du den Moment des Einsteigens, Hinsetzens und Motor startens bewusst gestalten. Auch ein paar tiefe Atemzüge vor dem Start lassen dich den Moment genießen und weniger gestresst losfahren.

Gerade beim Autofahren ist es besonders schwer. Zumindest für diejenigen unter uns, die gerne mal in Rage geraten, wenn der Verkehr zu langsam zu fließen scheint oder zu viele berühmt berüchtigte „Sonntagsfahrer“ unterwegs sind. Beim Autofahren gelassen zu bleiben ist nicht Jedermanns Sache, daher kann es ja nicht schaden auch die Fahrzeit für mehr Ruhe zu nutzen. Zumindest dann, wenn du allein unterwegs bist.

SEI ACHTSAM, INDEM DU DICH FRAGST ...

Schalte das Radio aus und höre dich um. Welche Geräusche macht dein eigenes Auto, welche Geräusche sind um dich herum? Wie fühlt sich das Lenkrad in deiner Hand an? Wie fühlt sich der Sitz an? Ist dir kalt oder warm? Gibt es sonst irgendwelche Empfindungen?



Achtsam gehen

Gehen ist eine wunderbare Tätigkeit, um dich in Achtsamkeit zu üben. Egal, ob du einen Spaziergang machst, vom Supermarkt zu deinem Auto oder nur von der Kaffeemaschine zum Schreibtisch gehst.

Durch achtsames Gehen können wir in gewisser Weise entschleunigen. Wenn wir uns konzentrieren jeden Schritt einzeln wahrzunehmen, dann können wir auch aktiv verlangsamen. Und wenn wir im noch so hektischen Alltag etwas verlangsamen, dann entspannen wir uns. Ein gutes Resultat, wenn man einfach nur geht.

SEI ACHTSAM, INDEM DU DICH FRAGST ...

Spürst du deine Fußsohlen? Wie fühlt sich der Boden oder deine Schuhe an?

Spürst du deine Muskeln? Deine Arme? Deine Beine? Ist dir warm oder kalt?

Versuche jeden Schritt ganz bewusst wahrzunehmen.

Was siehst du um dich herum? Was hörst du? Kannst du auch etwas riechen?



TIPP

In der Bibliothek der Meditationsapp „Balloon“ findest du eine geführte Meditation speziell zum Thema Gehen. Ich verbringe sehr oft den Weg von Zuhause zum Bahnhof mit dieser Achtsamkeitsübung. Sie hilft mir dabei gelassener und freudiger in den Tag zu starten.

[Erfahre mehr über „Balloon“](#)



Langsam sein

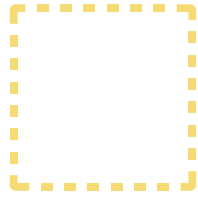
Diese Übung hat den Vorteil, dass du sie immer tun kannst. Ganz egal was du gerade tust. Mache das, was du gerade tust einfach einen Gang langsamer. Es mag dir anfangs komisch vorkommen, aber es führt sofort zu mehr Bewusst sein.

Ich neige beispielsweise dazu rasend schnell Texte auf meiner Tastatur zu tippen. Dabei weiß meine Hand schon ganz genau, wenn ein Tippfehler passiert und korrigiert in direkt nachdem er geschrieben wurde. Ich schreib mit 10 Fingern wahrscheinlich immer noch nicht so schnell wie mancher Redakteur, aber flott, so dass ich manchmal in einen Tipp-Rausch ver falle. Wenn ich mich in diesem Moment darauf besinne, einen Gang runter zu schalten, bekomme ich sofort eine andere Wahrnehmung. Eine Wahrnehmung für jeden einzelnen Buchstaben, jedes einzelne Wort. Es entschleunigt und entspannt mit in diesem Moment. Eine ganz tolle Erfahrung.

Nicht, dass ich permanent so schreiben möchte, aber die kurzzeitige Entspannung zwischendurch hilft mir generell gelassener zu sein und weniger Stress zu empfinden.

SEI ACHTSAM, INDEM DU DICH FRAGST ...

Wie schnell bin ich gerade? Schalte mindestens einen Gang runter in dem was du tust. In deinem Atem, in deiner Tätigkeit, einfach in Allem. Mache dies mindestens eine Minute und nimm wahr wie die Entspannung ganz von selbst einkehrt.



Nichts tun

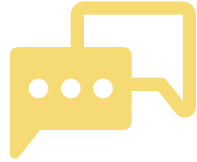
Ähnlich wie bei der Übung der Langsamkeit kannst du auch zwischendurch, in nahezu jeder Situation, einfach mal nichts tun. Tatsächliches Nichts tun lässt uns für einen Moment mit uns ganz allein. Du erhältst die Chance in dich hinein zu spüren.

Es kann für den Ein oder Anderen recht unangenehm sein, einfach mal nichts zu tun. Klar, das ist ja auch eine Aktivität, die wir selten tun. Wir sind es oft nicht mehr gewohnt mit uns allein zu sein. Nichts aktiv zu tun, keine Ziele zu verfolgen.

Probier es dennoch aus. Es muss ja nicht stunden- oder minutenlang sein. Unterbrich das, was du gerade tust und mache einen Moment lang nichts.

SEI ACHTSAM, INDEM DU DICH FRAGST ...

Wie geht es dir? Was spürst du? Wie geht dein Atem? Spüre deinen Atem und lausche ihm. Welche Gedanken gehen dir durch den Kopf? Lasse sie an dir vorbeiziehen und achte wieder auf dich selbst.



Zuhören

Auch im Gespräch mit Anderen kannst du dich in Achtsamkeit üben. Höre dabei genau zu, was dein Gegenüber dir zu sagen hat.

Das hat gleich zwei Vorteile:

1. Du nimmst tatsächlich wahr, was Derjenige zu erzählen hat. Mit welchen Gefühlen er kämpft und mit welchen Gedanken er sich plagt.
2. Du bringst ihm eine ganze Menge an Wertschätzung entgegen, weil du dich nicht ablenken lässt von Smartphone, Umgebung und Co.

Oft sind unsere Gedanken in einem Gespräch damit beschäftigt das Gesagte bereits zu verarbeiten und nach einer eigenen Meinung, einem dazu passenden Erlebnis oder einer Lösung zu suchen. Dabei entgehen uns einige wichtige Hinweise, weil unser Gehirn ja gerade anderweitig beschäftigt ist. Uns entgeht, wie es demjenigen geht. Uns entgeht, was genau hinter dem Gesagten steckt, welche Bedürfnisse, Wünsche oder Unzufriedenheiten sich verbergen.

Das achtsame Zuhören führt uns wieder näher an die Unterhaltung heran. An das, was gesagt wird. An das was gefühlt wird. Wir können unserem Gegenüber mehr Aufmerksamkeit entgegenbringen, wenn wir achtsam am Gespräch teilnehmen.

SEI ACHTSAM, INDEM DU DICH FRAGST ...

Wie klingt die Stimme? Kann ich Gefühle wahrnehmen? Was genau sagt mein Gesprächspartner eigentlich?



Anti-Übungen

Bei Anti-Übungen geht es darum, dass wir lernen wollen in schwierigen Situationen achtsamer zu sein. Also mit anderen Worten: Gelassener auf Doofheit reagieren, entspannt mit vermeindlichen Stresssituationen umgehen oder unseren Gesprächspartner einfach nicht mehr so sehr und vor allem so schnell bewerten.

Bei der Anti-Übung suchst du dir gezielt eine unangenehme Situation, eine Situation in denen du normalerweise genervt reagierst und übst genau dabei achtsam zu sein. So schulst du deine Fähigkeit auch in realen, unangenehmen Situationen mit Anderen achtsamer und entspannter zu sein.

GRAUENVOLLE MUSIK

Höre dir absichtlich ein Musikstück an, das du nicht magst. Oder ganz einfach Songs eines Genre, welches du nicht ausstehen kannst. Höre ganz genau auf die Melodie, den Text und jedes einzelne Instrument. Kannst du erkennen, wann welches Instrument spielt? Kannst du die Klangfarbe der Stimme wahrnehmen? Kannst du jedes Wort hören? Gibt es kleine Pausen im Gesang oder der Musik?

BEIM ZAHNARZT

Viele von uns hassen es beim Zahnarzt zu sein oder finden es zumindest recht unangenehm. Vermeidbar ist diese Situationen allerdings meist nicht. Nimm doch den Besuch mal zum Anlass einer Anti-Übung. Anstatt dich darauf zu konzentrieren wie gruselig du den Besuch findest, wie



sehr es schmerzen könnte, wie unangenehm die Geräusche sind, nimm deine Umgebung und deine Empfindungen doch mal völlig unbewertet wahr. Spüre wie sich der Sitz anfühlt, welche Gerüche und Geräusche du wahrnehmen kannst. Welche negativen Gefühle und Gedanken kannst du erkennen? Nimm sie wahr und lasse sie einfach vorüberziehen. Konzentriere dich auf deinen Atem.

ÜBERFÜLLUNG IN DER BAHN ODER IM BUS

Auch ein überfüllter Bus oder eine überfüllte Bahn eignet sich hervorragend zum Üben. Eben dann, wenn du völlig überhitzt und schweißgebadet zwischen all den Menschen stehst. Mach dir klar, dass du den Zustand in diesem Moment nicht ändern kannst. Klar, du könntest wieder aussteigen, aber würde dich das glücklicher machen?

Anstatt dich also zu ärgern, kannst du dich fragen: Was erblickst du, wenn du einfach nur geradeaus schaust? Was riechst du? Kannst du unterschiedliche Gerüche wahrnehmen? Hältst du dich fest? Wenn ja, was fühlst du in deiner Hand? Was hörst du um dich herum? Welche Geräusche kannst du wahrnehmen? Kannst du die Menschen um dich herum reden hören? Wie ist ihre Stimme oder Tonlage? Worüber sprechen sie?



HAST DU WEITERE IDEEN?

Fallen dir weitere Alltagsmomente ein, in denen du Achtsamkeit üben könntest? Hast du Ideen für weitere Anti-Übungen? Lass es mich wissen. Ich bin immer neugierig auf Neues!

Öffne deine Sinne in jedem Moment

UND ERLEBE MEHR IN DEINEM ALLTAG

Unsere Welt kann geprägt vom Alltag sein. Alltag bedeutet im Grunde nichts anderes als gewohnheitsmäßige Abläufe an deinem Tag oder in deiner Woche.

Gewohnheiten haben die Eigenschaft, dass sie so gut wie automatisch ablaufen. Eigentlich eine tolle Erfindung unseres Gehirns, denn es verbraucht einfach weniger Energie.

Gleichzeitig haben Gewohnheiten auch Nachteile: Wir befinden ganz schnell im Automatismus in dem wir Einzelheiten in unserer Umgebung kaum noch wahrnehmen. Wir befinden uns nicht mehr im Fokus einer einzelnen Sache und funktionieren einfach.

Die Konsequenz ist, dass uns das einfache Funktionieren und nicht mehr wahrnehmen ein Gefühl von Verpassen vermittelt. Ein Gefühl von Schnelligkeit. Einen Eindruck von „die Zeit rennt“.

Je mehr wir also anfangen die Augenblicke wieder bewusster zu gestalten und mehr auf uns und unser Drumherum zu achten, um so mehr erleben wir auch. Erleben im positiven Sinne. Aufmerksamkeit und Achtsamkeit im Alltag, in den einfachsten Situationen, bringen uns zurück ins bewusste Wahrnehmen. Weiter weg vom automatischen Abhandeln, ins aktive Erleben.

Mehr Achtsamkeit im Alltag



IM BETT



BEIM DUSCHEN



ZÄHNEPUTZEN



KAFFEEMASCHINE



BALKON / GARTEN



BLICK AUS FENSTER



BEIM ESSEN



HALLO **GLÜCK**



AM BAHNHOF



BEIM AUTOFAHREN



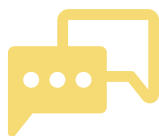
LANGSAM SEIN



ACHTSAM GEHEN



NICHTS TUN



ZUHÖREN



ANTI-ÜBUNGEN

Impressum

Sandra Kluge

www.hallo-glück.de

Kontakt

Für Anregungen, Hilfe oder bei Feedback schreib mir eine E-Mail an:

mail@hallo-glück.de

Disclaimer

***= Affiliate Link:** Ich bin ganz ehrlich: Ich erhalte eine Affiliate Provision, wenn du über diesen Link einkaufst. Du zahlst keinen Cent mehr als sonst. Du kannst dir auch absolut sicher sein, dass ich dir niemals etwas anpreisen würde, nur um Geld zu bekommen. Es sind immer Empfehlungen von Dingen, die ich selbst nutze und von denen ich wirklich überzeugt bin.