

# Achtsamkeitsübungen

## Achtsames Atmen

1. Sitze oder stehe mit aufrechtem Rücken und entspanne deine Schultern bewusst
2. Schließe deine Augen und lege deine Hand auf den Bauch
3. Richte deine volle Aufmerksamkeit auf deinen Atem: Atme tief durch die Nase in den Bauch ein. Fühle, wie die Atemluft durch die Nase fließt, mühelos in deinen Körper einströmt, dein Bauch und die Brust sich bewegen und die Luft sich in deinem Körper verteilt. Spüre beim Ausatmen, wie die Luft wieder aus Bauch und Brust herausfließt, die Bauchdecke sich wieder senkt und wie der Luftstrom durch deine Nase nach Außen strömt.

## Körper-Scan

1. Sorg dafür, dass deine Wirbelsäule aufrecht ist. Es ist egal ob du stehst, sitzt oder liegst.
2. Leg deinen Fokus für 1-2 Minuten auf ein Körperteil deiner Wahl. Wie fühlt es sich an? Bewege dieses Körperteil in verschiedene Richtungen. Wie fühlt sich das an? Welche Muskeln arbeiten für die Bewegung dieses Körperteils?
3. Leg den Fokus auf deine gesamte Körperhaltung. Wie ist deine Haltung? Welche Muskeln sind angespannt? Welche sind entspannt?
4. Besonders effektive Übung: „Scanne“ deinen Körper mental von Kopf bis Fuß und gehe dabei in alle Körperteile. Das heißt: Beim Kopf fängst du am Haaransatz an, gehst zur Stirn, zu den Augenbrauen, zur Nase, den Wangenknochen, Ohren Lippen, bis hin zum Hals und so weiter. Bis du bei deinen Zehenspitzen angekommen bist.

## 3-Minuten-Break

1. Unterbrich deine jetzige Tätigkeit und fokussiere dich auf den jetzigen Moment und die Situation.
2. Aktiviere deine Sinne. Was siehst du? Was hörst du? Nimmst du bestimmte Gerüche wahr? Was fühlst du in diesem Moment? Welchen Geschmack hast du im Mund? In diesem Schritt trainierst und schärfst du deine Sinne.
3. Fokussiere dich für einige Momente auf deine Gedanken. Was denkst du gerade? Sind es positive oder negative Gedanken. Ändere und bewerte deine Gedanken nicht, sondern beobachte sie einfach nur und nimm sie wahr.

## Achtsames Wahrnehmen durch alle einzelnen Sinnesorgane

Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Berührung

## **Achtsames Gehen**

1. Lenke deine Aufmerksamkeit auf die Tätigkeiten des Gehens. Fühle, wie deine Füße auf dem Boden auftreten. Spüre, wie erst deine Ferse, dann dein Ballen und schließlich deine Zehenspitzen auf dem Boden aufkommen. Fühle, wie deine Füße bei jedem Schritt von der Gravitation angezogen werden.
2. Wie fühlt sich der Boden an? Ist er trocken, naß, eben, steinig, hart, oder weich?
3. Lenke deine Aufmerksamkeit nun zusätzlich noch auf deinen Atem und bringe den Rhythmus deiner Schritte mit der Atmung in Einklang. Bei jedem Schritt.
4. Variation: Zähle die Schritte und ändere nach 2 Minuten deine Gehtechnik.

## **Achtsam Barfuß laufen**

Suche dir dazu sichere Orte, an denen du dich nicht verletzen kannst. Auch das hat übrigens etwas mit Achtsamkeit zu tun.

Dann schaue, wie sich deine Fußsohlen beim Laufen anfühlen,

- Was nimmst du wahr?
- Wie fühlt sich der Untergrund an?
- Was macht diese neue Lauferfahrung mit deinem restlichen Körper?
- Ändert sich etwas an deinem Energiefluß?

## **Waldspaziergang**

1. Gehe in den Wald und nimm deine Umgebung **bewusst und achtsam** wahr.
2. Höre, was es alles zu hören gibt.
3. *Fühle, was es zu fühlen gibt.* Fasse einmal unterschiedliche Bäume an.
4. Schaue, was für **Bilder** in dein Bewusstsein kommen. Vielleicht schöne Erinnerungen aus deiner Kindheit, die **dir Kraft geben.**
5. Vielleicht läuft dir auch ein Tier über den Weg. *Schaue, was dieser Kontakt mit dir macht.*
6. Sei einfach aufmerksam und schaue, was es alles zu entdecken gibt.
7. Vielleicht hilft dir dabei, dich wieder ein wenig **mehr Kind zu fühlen** und den Wald mit offenen Augen zu entdecken.

*Sei aufmerksam und achtsam.*