

Übungen zur Achtsamkeit

Wie können Sie also sicherstellen, dass Sie wirklich achtsam durchs Leben gehen? Wir zeigen Ihnen einige Übungen (drei, um genau zu sein) für jeden Moment des Tages.

Ob Sie im Büro sitzen, im Auto fahren, in der Straßenbahn stehen wie eine Sardine oder ruhig zu Hause sitzen... Achtsamkeit kann überall praktiziert werden.

Achtsamkeitsübung 1: der Körper-Scan

Der **Körperscan** ist eine bekannte **Achtsamkeitsübung**, bei der Sie sich darauf konzentrieren, Ihren eigenen Körper zu spüren. Sie lassen Ihre Aufmerksamkeit durch Ihren ganzen Körper fließen, um zu spüren, was Sie fühlen. Auf diese Weise werden Sie sich Ihres Körpers und dessen, was in ihm vorgeht, bewusst. Dabei versuchen Sie, keine Urteile zu fällen.

Versuchen wir es einmal:

- Legen Sie sich auf [Ihre Yogamatte](#) oder einen Teppich im Wohnzimmer.
- Die Oberfläche sollte nicht zu weich sein; Sie sollten Ihren Körper gut spüren können.
- Schließen Sie die Augen.
- Gehen Sie nun mit Ihrer Aufmerksamkeit Ihren Körper pro Körperteil durch. Sie können dies tun, indem Sie jedes Körperteil aufzählen und in Ihrem Geist sehen, Sie können sich eine goldene Schnur durch Ihren Körper vorstellen oder Sie können einfach nur fühlen. Das ist ganz Ihnen überlassen.
- Sie beginnen mit dem rechten Fuß, dem rechten Bein, dem linken Fuß, dem linken Bein, der Hüfte, dem Bauch, der Brust, dem Hals, der rechten Schulter, dem rechten Arm, der rechten Hand und den Fingern und dann der linken Seite. Fühlen Sie Ihre Zunge im Mund (achten Sie darauf, dass sie locker im Mund liegt), Ihre Lippen, Ihre Nase, Ihre Augen, Ihre Stirn und den oberen und hinteren Teil Ihres Kopfes.

Manchmal spürt man während eines Body Scans überhaupt nichts, und manchmal spürt man ein Kribbeln in einigen oder sogar allen Körperteilen. Es gibt kein Richtig oder Falsch, denn es geht nur um **Ihren Körper und Ihren Fokus**. Wenn Sie eine Spannung in einem Körperteil spüren, nehmen Sie sie wahr. Nach dem Körperscan können Sie dieser Spannung zusätzliche Aufmerksamkeit schenken, indem Sie in diese Richtung atmen und sich vorstellen, wie sich dieser Teil entspannt.

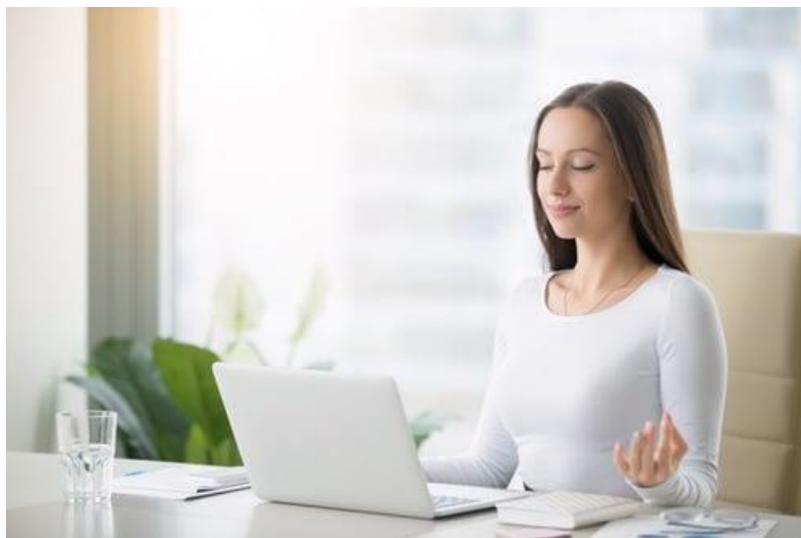
Führen Sie den Körperscan als Achtsamkeitsübung durch, wann immer Sie sich Zeit für sich selbst nehmen wollen und einen ruhigen Raum dafür haben. Gehen Sie von etwa 20 Minuten aus.



Achtsamkeitsübung 2: Atmen im Büro

Bei der Arbeit vergessen wir sehr oft, achtsam zu sein. Selbst wenn Sie ein erfahrener Achtsamkeitspraktiker sind, ist es schwierig, unter Druck und Stress so zu sein. Aber Sie werden feststellen, welche enormen Vorteile Sie haben, wenn es Ihnen gelingt, auch bei der Arbeit achtsam zu sein (mehr Konzentration, weniger Stress, mehr Kreativität, bessere Entscheidungen usw.). Eine gute **Achtsamkeitsübung für das Büro:**

- Stellen Sie Ihren Wecker so, dass er Sie alle zwei Stunden daran erinnert, bewusst zu atmen.
- Bleiben Sie einfach an Ihrem Schreibtisch oder wo auch immer Sie sind
- Schließen Sie die Augen und atmen Sie zehnmal tief durch den Bauch ein und konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung



Achtsamkeitsübung 3: Konzentrieren Sie sich auf Ihre Umgebung

Sie sitzen im Auto, auf dem Fahrrad, in der Straßenbahn oder im Zug. Sie haben nicht wirklich die Möglichkeit, die Augen zu schließen und sich zu isolieren. Können Sie in diesem Moment also überhaupt keine Übungen machen? Eben, denn in solchen Momenten ist es umso wichtiger, im Jetzt zu sein.

Sie tun dies, indem Sie sich auf die Geräusche und Bewegungen um Sie herum konzentrieren. Was hören Sie, was sehen Sie, was fühlen Sie? Driften Sie ab? Nehmen Sie dies wahr und kehren Sie zu Ihrer Umgebung zurück. So stellen Sie sicher, dass Sie wirklich im Hier und Jetzt sind, mit anderen Worten: achtsam.