

# EIN JAHR DER ACHTSAMKEIT

Ein Buch zur Inspiration,  
zum Nachdenken, zur Weiterentwicklung  
und zum Durchatmen.



MonkeysBerchum

# Eine kurze Einleitung

In unserer modernen Welt, welche durch Hektik und Fortschritt dominiert wird, ist es umso wichtiger, sich eine Auszeit von dem ganzen Trubel zu nehmen und seinem Körper und Geist eine Pause zu gönnen. Ganz in diesem Sinne sind die folgenden Zeilen und Kapitel geschrieben.

Achtsamkeit. Dieses Wort wird von den meisten Menschen oft nur mit spirituellen Themen verbunden, doch wir wollen euch dies in einem größeren Kontext nahebringen und nicht nur auf das klassische Yoga oder Meditieren eingehen, sondern euch auch zeigen, wie man den normalen Alltag achtsamer gestalten kann.

In unserem Jugendzentrum haben wir ein Jahr lang versucht, die Dinge achtsamer zu betrachten und die Erkenntnisse und Erfahrungen teilen wir euch aus unserer „Monkey-Perspektive“ mit.

Wir nehmen euch mit zu Kocherlebnissen, kreativen Experimenten, entspannenden Übungen, Zeitmanagement und vielem mehr!

Wir hoffen, dass jeder etwas aus diesem Buch für sich und sein Umfeld mitnehmen kann.

Viel Spaß!





The background of the image is a scenic sunset over a range of hills. The sky is filled with warm, orange, and yellow hues from the setting sun, which is partially obscured by clouds. Below the hills, the landscape is dark and silhouetted against the bright sky.

DAS ALPHABET DER

# Achtsamkeit

# A wie Anfangen

## **ALLER ANFANG IST SCHWER...**

Wenn wir uns in einem Zustand befinden, indem wir uns unwohl und gefangen fühlen, dann kommt es uns meist auch so vor, als würden wir den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr sehen. Es fällt dann schwer, sich überhaupt eine Übersicht zu schaffen und zu begreifen, wo man anfangen kann. Ganz klar ist: Du bist nicht allein mit diesem Gefühl. Versuche es mit einer Prioritätenliste und mit kleinen Schritten zu starten. Hauptsache du kommst in Bewegung.

## **ENTWICKLE EIN BEWUSSTSEIN FÜR DEINE GEDANKEN, GEFÜHLE UND HANDLUNGEN**

Indem wir uns bewusst auf unsere Gedanken, Gefühle und Handlungen fokussieren, werden wir uns auch über uns selbst bewusst. Dies erschafft die Möglichkeit, sich selbst zu reflektieren und weiterzuentwickeln.

# B wie Bewusstsein

## **ERSCHAFFE EINE UMGEBUNG UND RÄUME, DIE DICH INSPIREREN UND DIR FREIRAUM BIETEN**

Oftmals fühlen wir uns gestresst und überfordert, weil uns zu viele Dinge umgeben. Ob es nun Chaos und Unordnung in unserem Zimmer oder auch digital auf dem Smartphone oder dem Computer sind - zu viel Unordnung kann belasten. Daher sorge für eine freie und geordnete Umgebung und lass die Energien frei fließen.

# C wie Chaos beseitigen

## **EIN TIEFER ATEMZUG KANN VIEL BEWIRKEN**

In Stresssituationen, bei Nervosität, Angst oder Panik kann ein bewusstes Durchatmen viel bewirken. Indem wir uns auf uns und unsere Atmung fokussieren, bringen wir unseren Körper zur Ruhe und schaffen es, die Situationen mit kühlem Kopf neu zu betrachten.

# D wie Durchatmen

# E wie Ernährung

## **EIN RAUM FÜR DICH UM FREI ZU SEIN**

Ein Freiraum kann ein tatsächlicher Ort, nur für dich selbst, oder aber auch eine Zeitspanne von einigen Minuten bis hin zu Stunden innerhalb eines Tages sein. Versuche dir bewusst Freiräume zu schaffen, in denen du die Chance hast, dich auf dich selbst zu fokussieren.

# G wie Gedanken sortieren

## **DU BIST, WAS DU ISST**

Ernährung spielt eine ausgesprochen große Rolle, wenn es darum geht, sich wohl zu fühlen. Während uns manche Speisen Bauchschmerzen bereiten und uns träge machen können, gibt es wieder andere, die uns neue Energie schenken und uns beflügeln. Wir gehen auf diesen Punkt auf den folgenden Seiten noch genauer ein.

# F wie Freiräume schaffen

## **MAN MUSS NICHT IMMER ALLES IM KOPF HABEN - SCHON GAR NICHT ALLES GLEICHZEITIG**

Wenn zu viel im Kopf herumschwirrt, kann das schnell überfordern. Hierbei hilft es ungemein wenn man seine eigenen Gedanken sortiert. Ob dies nun innerhalb einer Liste, Mindmap oder einem Braindump passiert, ist Geschmackssache. Sicher ist aber, dass all diese Methoden zu einer mentalen Entlastung führen.

# H wie Hilfe suchen

## EIN GENUSS - WENN MAN SIE DENN MAG

Ingwershots, ob gekauft oder selbst gepresst, sind eine fantastische Möglichkeit um deine Geschmacksnerven herauszufordern und nebenbei dein Immunsystem zu stärken. Probiere für dich selbst aus, wie scharf ein Ingwershot sein darf. Nach dem ersten Schluck betrachtet man die Welt mit frischem Blick.

# J wie Journaling

## DER WOHL WICHTIGSTE ASPEKT

### ÜBERHAUPT

Werde dir darüber bewusst, dass du mit deinen Problemen, Gefühlen und Gedanken nicht allein bist. Wir machen alle schwierige Lebenssituationen durch und jeder hat das Recht darauf, sich in solchen Phasen auch Hilfe zu suchen. Ob es nun die Unterstützung durch Freunde, Eltern, Lehrpersonal, die Mitarbeitenden in deinem Jugendtreff oder Sportverein sind oder professionelle Betreuung durch Beratungsangebote und Psychologen: Hilfe holen ist der beste Schritt, den du gehen kannst, wenn es dir mental nicht gut geht.

# I wie Ingwershots

## DEN KOPF FREI BEKOMMEN UND NOCH VIEL MEHR

Ob nun zur Planung, zur Reflexion, als Erinnerung oder um die Kreativität zu entfalten: ein Notizbuch kann dir helfen deine Gedanken, Emotionen, Erlebnisse und Ideen schriftlich festzuhalten und so deinen Kopf zu entlasten. Eine schöne Idee ist auch ein Dankbarkeitsjournal, in dem jeden Tag Dank-Aspekte notiert werden, für die man dankbar ist. So lenkt man automatisch einen positiven Blick auf sein Leben.

## FÜR JEDEN DAS RICHTIGE

Bei dem Thema "Kraft tanken" gibt es viele Empfehlungen und Meinungen, aber das Wichtigste ist, dass wir uns unserer eigenen Bedürfnisse bewusst werden und herausfinden, was uns Kraft raubt und was uns wieder stärken kann. Da man nicht alle Energiefresser ausstellen kann, ist es wichtig, einen Einklang zu finden.

# K wie Kraft tanken

## L wie Lachen

### LACHEN IST DIE BESTE MEDIZIN

Der Spruch klingt zwar blöd, aber Lachen hilft ungemein, um die eigene Stimmung zu heben und sich allgemein besser zu fühlen. Vielleicht veranstaltest du mit deinen Freunden einen Spieleabend mit witzigen Ratespielen, die zwangsläufig bei euch zu herzhaften Lachanfällen führen. Du wirst danach merken, wie gut dir das Lachen tut.

### AUSPROBIEREN SCHADET NICHT

Es gibt ganz unterschiedliche Meditationsmethoden, aber alle führen dazu, dass man sich auf das Hier und Jetzt konzentriert, sich selbst bewusst wird und die Atmung kontrolliert. Das alles fördert die Entspannung, löst Stress und hilft letztendlich auch dabei, die eigene Konzentrationsspanne zu erhöhen.

## M wie Meditation

## N wie Natur

### BERUHIGUNG FÜR DIE SINNE

Eine Zeit in der Natur ohne das störende Handy hilft uns dabei, uns zu beruhigen und neue Sinnesindrücke zu gewinnen. Wir sind weniger abgelenkt und durch die frische Luft entspannt sich unser Geist.

# O wie Orientieren

## EINEN ANDEREN BLICKWINKEL EINNEHMEN

In vielen Momenten hilft es, wenn man die Situation von außen betrachtet. Aus einem anderen Blickwinkel wirken Probleme zum Beispiel ganz anders. Es kann helfen, einen guten Freund um die Einschätzung einer Sache zu bitten und so ganz neue Lösungsansätze zu erhalten.

## DEN FOKUS NEU SETZEN

Manchmal fühlt man sich festgefahren und dann kann es helfen, sich einen Moment Zeit zu nehmen und sich auf das zu besinnen, was wirklich wichtig ist und was einem am Herzen liegt. Eine erneute Orientierung hilft dabei, den eigenen Weg nicht zu verlieren.

# P wie Perspektivwechsel

## EIN GROSSES WORT MIT VIEL POWER

Ebenso wie große Firmen können auch wir unterschiedliche Prozesse in unserem Alltag einer Qualitätskontrolle unterziehen. Es hilft uns, kleine Aspekte zu finden, die sich verbessern lassen, damit wir einen besseren Flow haben.

# Q wie Qualitätsmanagement

## RESPEKTIERE DICH SELBST

Wir begegnen unseren Mitmenschen und unserer Umwelt mit großem Respekt, aber besonders in hektischen Phasen machen wir bei uns selbst große Abstriche. Wir hören nicht auf die Bedürfnisse unseres Körpers, machen keine Pause und kritisieren uns für Misserfolge. Dabei ist es vor allem wichtig, sich selbst zu respektieren und wertzuschätzen, wie man es auch bei einem guten Freund tun würde.

# R wie Respekt

## **EIN MOMENT OHNE ABLENKUNG**

In der heutigen Zeit sind wir unglaublich viel Lärm im Alltag ausgesetzt. In unseren Pausen versuchen wir uns dann zu entspannen und nutzen leider oft das falsche Tool. Während wir eigentlich Stille für unsere eigenen Gedanken brauchen, werden wir durch Social Media mit unnötigen Informationen überflutet. Wir sollten versuchen zu lernen auch einen Moment lang die Stille auszuhalten und diesen für uns zu nutzen.

# T wie Toleranz

## **ETWAS WAGEN OHNE ZU VERZAGEN**

Wie oft überdenken wir Sachen, bevor wir sie angehen? Wir informieren uns stundenlang online, diskutieren mit uns selbst und anderen, obwohl wir sehr oft auch einfach unvoreingenommen an die verschiedensten Projekte herangehen könnten. Denn auch wenn es nicht optimal läuft, werden wir daraus lernen und beim nächsten Mal wieder einen Schritt weiter sein.

# S wie Stille

## **UM NICHT ZUVIEL ENERGIE ZU VERSCHWENDEN**

Täglich begegnen uns andere Meinungen, die wir nicht verstehen können und oft auch nicht akzeptieren wollen. Damit man sich nicht zu sehr hineinsteigert und Energie verschwendet, hilft es einem, sich selbst bewusst zu machen, dass hinter den Handlungen anderer immer auch ein Bedürfnis steht, das sie antreibt. Toleranz und auch Verständnis dieser Bedürfnisse hilft uns, einen Schritt aufeinander zuzugehen.

# U wie Unvoreingenommenheit

# O wie Verantwortung übernehmen

## FÜR SICH SELBST, ANDERE

## UND UNSERE UMWELT

Verantwortung ist eine große Sache, aber es ist auch etwas, wodurch wir enorm wachsen können. Verantwortung übernehmen zeigt, dass uns etwas wichtig ist und ernst genommen wird. Gleichzeitig kann es aber auch helfen, Verantwortung zu teilen oder auch abzugeben, damit andere sich ausprobieren können.

## UNSEREN POINT OF VIEW

### ÄNDERN

Unsere Wahrnehmung ist oft beschränkt durch unseren "Point of View". Viele kennen das Phänomen, wenn man sich intensiv mit einem Thema befasst, dass man dazu plötzlich überall Erkenntnisse darüber entdeckt. Es ist wichtig, dass wir auch unsere Blase der Wahrnehmung verlassen und unsere Umgebung und Mitmenschen ungefiltert erleben können, damit wir empathiefähig bleiben.

# W wie Wahrnehmung

## ÜBERTREIBEN MACHT LAUNE

Es ist xtreme empfehlenswert, hin und wieder aus dem Alltag auszubrechen, zu übertreiben und einfach Spaß zu haben. Besonders in Gedankenexperimenten ist es fantastisch, maßlos über die Stränge zu schlagen, weil uns genau das neue, reale Optionen verschaffen kann, die uns selbst sonst vielleicht verschlossen blieben.

# X wie X-Treme

# Y wie Yoga

## EINE ENTPANNUNG FÜR KÖRPER UND GEIST

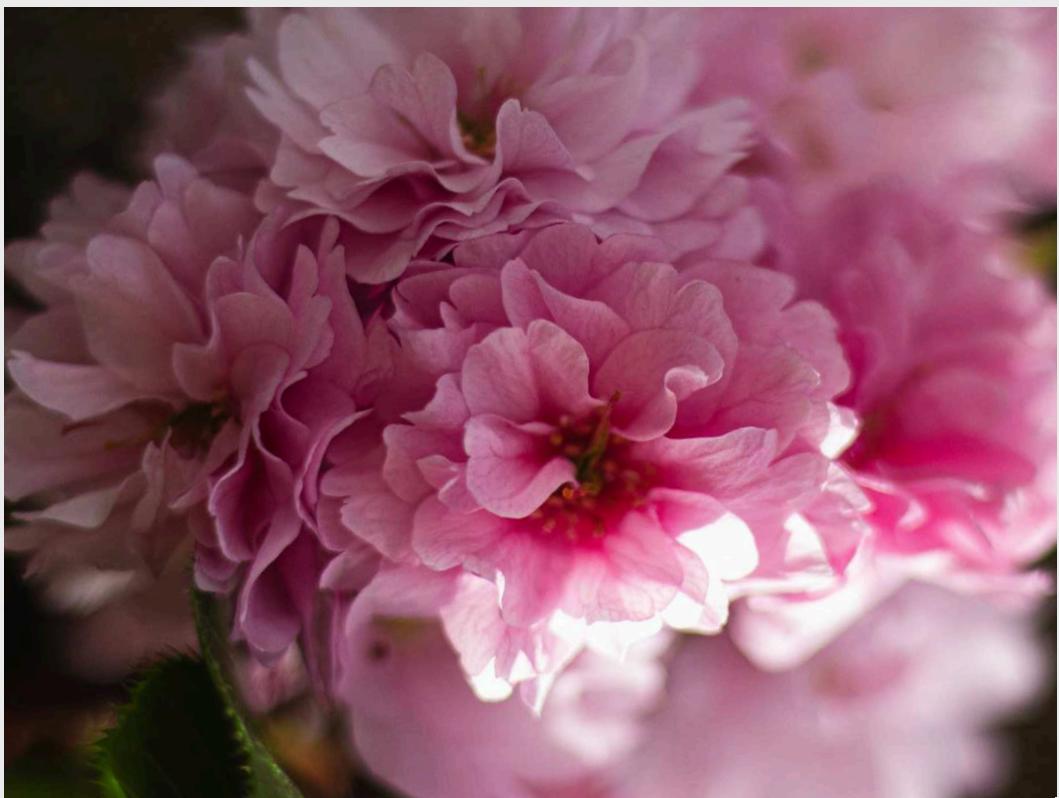
Egal ob gemeinschaftlich in einem Kurs oder allein im Zimmer. Ein paar Yogaübungen helfen uns durch die kurze Intensität und Anspannung, uns auf unsere Atmung zu fokussieren, andere Gedanken loszulassen und uns dadurch komplett zu entspannen.

# Z wie Zeit

## UNSER WERTVOLLSTES GUT

Dass Zeit kostbar ist, lernt man spätestens in der Schule, wenn man erst einen Tag vor einer Klausur mit dem Lernen startet. Wir sollten die Zeit, die wir haben, zu schätzen wissen. Das bedeutet aber nicht, dass wir uns keine Pausen gönnen dürfen! Vor allem Lebensoptimierungscoaches wollen uns dazu bringen, so effektiv wie möglich zu sein und dazu in der Not auch auf unseren Schlaf zu verzichten. In unserer schnelllebigen Zeit kann so etwas zu mehr Stress führen, als zu helfen. Deshalb ist es wichtig, sich bewusst zu sein, dass jeder ein anderes Empfinden für Zeit hat.

Möge dieses Achtsamkeitsalphabet eine inspirierende Anleitung für deine eigene Reise zu mehr Achtsamkeit sein.





# Ernährung

**WIE SIE UNS STÄRKT UND UNSERE  
STIMMUNG BEEINFLUSST**

# **Du bist, was du isst!**

Gute Ernährung beeinflusst nicht nur unser physisches Wohlbefinden, sondern hat auch tiefgreifende Auswirkungen auf die Psyche. Oft bemerken wir, wenn wir uns einige Zeit lang recht einseitig und wenig bedacht ernährt haben, dass wir uns schlapp und müde fühlen - denn unser Körper braucht Nährstoffe, um auf voller Leistung laufen zu können und um gesund zu bleiben!

Ebenso gibt es Lebensmittel, die nachweislich unseren Dopaminspiegel erhöhen und uns dadurch glücklicher machen können.

Im Folgenden Kapitel möchten wir mit interessanten Rezepten zur abwechslungsreichen Ernährung anregen und vielleicht zu dem ein oder anderen neuen Gericht inspirieren.





# **Gebackene Süßkartoffeln auf einem Salatbett**

**Beeindruckend köstlich**

Zubereitungszeit ca. 35 Minuten

## **Zutaten:**

2 große Süßkartoffeln

100 g Feldsalat

30 g Mandelmus

Saft einer Limette

40 g vegane Butter

2TL Sojasauce

Sesam, Salz, Pfeffer

## **Zubereitung:**

- 1** Die Süßkartoffeln werden in etwa 2cm dicke Scheiben geschnitten, mit der Butter bestrichen, gewürzt und bei 180 Grad für etwa 30 Minuten im Backofen gebacken.
- 2** Währenddessen wird die restliche Butter in einem Topf erwärmt. Anschließend werden das Mandelmus, die Sojasauce und ein Teil des Limettensafts untergerührt.
- 3** Der Feldsalat wird gut gewaschen und mit dem restlichen Limettensaft beträufelt.
- 4** Zuletzt werden die Kartoffelscheiben auf dem Salat platziert und mit der Mandel- Sojasauce, Salz, Pfeffer und Sesam garniert.



# **Focaccia**

**Großartig für einen Abend mit Freunden!**

Zubereitungszeit ca. 30min

Ruhezeit: 1,5 Stunde

## **Zutaten:**

500g Mehl

Ein Päckchen  
Trockenhefe

300ml lauwarmes  
Wasser

4EL Olivenöl (+extra  
zum Beträufeln)

1 TL Salz

Optional: Rosmarin,  
grobes Meersalz,  
Knoblauch, Oliven,  
Zwiebeln oder andere  
Toppings und Gewürze  
nach Geschmack

## **Zubereitung:**

- 1 Die Hefe wird in das lauwarme Wasser gegeben und aufgelöst. Dann wird das Hefewasser zusammen mit dem Mehl, Olivenöl und Salz vermengt.
- 2 Den Teig wird mit einem sauberen Geschirrtuch abgedeckt und an einem warmen Ort eine Stunde gehen gelassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.
- 3 Der Teig wird auf einem Backblech zu einem flachen Fladen geformt, mit Olivenöl beträufelt und nach Belieben belegt.
- 4 Der Teig wird nochmal 30 min ruhen gelassen und in der Zwischenzeit wird der Backofen vorgeheizt.
- 5 Das Focaccia wird im vorgeheizten Ofen 20-25min gebackt, bis es goldbraun und knusprig ist.

Tipp: leicht verbrennbare Zutaten erst nach dem Backen hinzufügen!



# Süßkartoffelrisotto

Für vier hungrige Freunde

Zubereitungszeit ca. 50 Minuten

## Zutaten:

380g Süßkartoffeln

120g Karotten

300g Risottoreis

Eine Hand voll  
gehackter Pekannüsse

2 EL Gemüsebrühe,  
gelöst in 850 ml Wasser

125 ml Sojasahne

4 EL Sojasauce

2 El vegane Butter

2 El Olivenöl

2 Knoblauchzehen

schwarzer Sesam

## Zubereitung:

- 1 Die Süßkartoffel und die Karotten werden in kleine Würfel geschnitten
- 2 Anschließend wird das Öl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzt und der Knoblauch gepresst und kurz angeröstet. Hinzu kommen dann die Karotten, Süßkartoffeln und die Nüsse.
- 3 Danach wird der Reis ebenfalls hinzugegeben und so lange gedünstet, bis er leicht glasig wird.
- 4 Nun kommen die Gewürze und die Sojasauce hinzu und direkt danach wird das Gericht mit Gemüsebrühe abgelöscht. Alles zusammen bleibt nun bei geringer Hitze und mit geschlossenem Deckel für 20 Minuten auf dem Herd.
- 5 Abschließend wird die Hafercreme eingerührt, abgeschmeckt und mit Sesam serviert.



# Nussecken

**Ideal zum Mitbringen**

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten

## Zutaten:

### Für den Teig:

300g Mehl

100g Zucker

1 Pck. Vanillezucker  
(nicht Vanillin)

Ei-Ersatz für 2 Eier

30ml Wasser (heiß)

130g Margarine

1TL Backpulver

### Zum Bestreichen:

7EL Aprikosenkonfitüre

### Für den Belag:

200g Zucker

200g Margarine

2Pck. Vanillezucker

4EL Wasser

200g gehackte Mandeln

200g gehackte Haselnüsse

## Zubereitung:

- 1 Als Erstes werden die Nüsse zerkleinert. Je nach Belieben können auch größere Nussstückchen verwendet werden.
- 2 Der Eiersatz wird nach Anleitung abgemischt und dann mit dem Mehl, 100 Gramm Zucker und der Butter zu einem Teig verknnetet.
- 3 Dieser Teig wird auf einem Backblech ausgerollt und dünn mit einer Aprikosenmarmelade bestrichen.
- 4 In einem Topf wird der restliche Zucker mit dem Wasser vermengt und dann aufgekocht. Sobald die Masse karamellisiert, werden die Nüsse hinzugegeben und gut untergerührt.
- 5 Die Nussmischung wird gleichmäßig auf dem Teig verteilt und dann bei 175 Grad für Minuten gebacken.
- 6 Wenn das Gebäck noch warm ist, werden mit einem Pizzaschneider Dreiecke ausgeschnitten. Nach dem Auskühlen werden noch alle Kanten in Schokolade getunkt und trocknen gelassen.



# **Frischer Smoothie**

**Super erfrischend**

Zubereitungszeit ca. 12 Minuten

**Zutaten (die Menge ist je nach  
Personenzahl variabel) :**

2 Orangen

1 Mango

1 Zitrone

2 Rote Äpfel

200 ml Kokoswasser

- 1** Die Mango wird geschält und in Würfel geschnitten.
- 2** Die Äpfel werden gewaschen und ebenfalls in kleine Würfel geschnitten.
- 3** Die Orangen und die Zitrone werden halbiert und der Saft wird ausgepresst.
- 4** Schließlich werden die zubereiteten Zutaten mit dem Kokoswasser in einem Mixer fein püriert.



# **Kartoffelcurry mit Kichererbsen**

**Köstlich und proteinreich**

## **Zutaten:**

300g Kartoffeln

400g Kichererbsen  
(Dose o. Glas)

400ml Kokosmilch

50g Blattspinat

5g Basilikum

5g frische Minze

20g Ingwer

1 Limette

1 Speiszwiebel

Knoblauch

etwas Kokosöl

Gewürze nach Belieben: Curry, Paprika,  
Cayenne-Pfeffer, Chili-Pulver

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

## **Zubereitung:**

- 1 Die Kartoffeln werden zuerst gewaschen, dann gewürfelt und für ca. 15 Min. in einem Topf mit gesalzenem Wasser gar gekocht.
- 2 Die Zwiebel und der Knoblauch wird geschält und gehackt. Der Ingwer wird ebenfalls geschält und gerieben.
- 3 Das Kokosöl wird in einer großen Pfanne bei mittlerer Stufe erhitzt. Die Zwiebeln und der Knoblauch werden für ca. 3 Min. angebraten.
- 4 Gewürze und Ingwer werden hinzugegeben und für 1 Min. weitergebraten.
- 5 Die Abgetropften Kichererbsen und die Kokosmilch werden nun hinzugefügt und gut mit Salz gewürzt. Alles wird zum Kochen gebracht und ca. 5 Min. lang köcheln gelassen.
- 6 Minze und Basilikum werden gewaschen, trocken geschüttelt und fein gehackt.
- 7 Die Limette wird mit heißem Wasser abgewaschen, die Schale wird abgerieben und der Saft ausgepresst.
- 8 Spinat, Kräuter, Limettenabrieb, Limettensaft und Kartoffeln werden hinzugegeben und köcheln gelassen, bis die Sauce leicht andickt. Nach Belieben kann mit Basilikum und Minze garnieren werden.



# **Nudelsalat**

**Lecker, frisch und sättigend**

Zubereitungszeit ca. 12 Minuten

## **Zutaten (die Menge ist je nach Personenanzahl variabel)**

Rucola oder Feldsalat als Basis

Vollkornnudeln

Paprika, Oliven, getrocknete Tomaten

Balsamico Creme

## **Zubereitung:**

- 1** Die Vollkornnudeln werden für etwa 9 Min. gekocht. Anschließend dürfen sie etwas abkühlen.
- 2** Während die Nudeln kochen, werden der Salat, die Paprika und Tomaten gründlich gewaschen.
- 3** Die Paprika, Tomaten, getrocknete Tomaten und Oliven werden nun in kleine Stücke geschnitten.
- 4** Alle Zutaten müssen jetzt nur noch gut gemischt werden und beim Servieren mit der Balsamico Creme garniert werden.



# **Apfel-Blätterteig-Kringel**

**Für vier Freunde (oder zwei sehr hungrige Freunde)**

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

## **Zutaten:**

- 4 Äpfel
- 2 Packungen Blätterteig
- Zimt nach Belieben

## **Zubereitung:**

- 1** Die Äpfel werden geschält und in etwa 2 cm dicke Scheiben geschnitten. Anschließend wird aus jedem Stück noch das Kerngehäuse herausgeschnitten, sodass in der Mitte ein Loch entsteht.
- 2** Der Blätterteig wird ausgerollt und der Länge nach in 1,5 cm breite Streifen geschnitten.
- 3** Diese Streifen werden nun um die Apfelringe gewickelt, bis diese vollständig mit Blätterteig bedeckt sind.
- 4** Im vorgeheizten Backofen werden die Kringel bei 200 Grad für etwa 15 Min. gebacken. Zum Servieren nur noch mit Zimt bestreuen!



# **Geschmorte Karotten an Reis**

**Ein Dinner für zwei Personen**

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

## **Zutaten:**

8 Karotten

10 g frische Petersilie

200 g Basmati-Reis

160 ml Karottensaft

4 EL Ahornsirup

Olivenöl

Salz und Pfeffer

## **Zubereitung:**

- 1** Der Backofen wird auf 220 Grad (Ober- und Unterhitze) oder 200 Grad (Umluft) vorgeheizt.
- 2** Der Reis wird nach Packungsanleitung gekocht und die Petersilie klein gehackt.
- 3** Die Karotten werden geschält, halbiert und mit etwas Olivenöl bestrichen sowie mit Salz und Pfeffer gewürzt. Schließlich werden sie für 15-20 Min. im Backofen geröstet, bis sie weich, aber noch bissfest sind.
- 4** Währenddessen wird der Karottensaft mit Ahornsirup in einen kleinen Topf gegeben und bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren ca. 10 Min lang gekocht, bis Bläschen entstehen und die Sauce eindickt.
- 5** Sobald die Karotten gar sind, werden sie aus dem Ofen genommen und mit der Glasur bestrichen.  
2/3 der gehackten Petersilie wird zum Reis gegeben sowie mit Salz und Pfeffer gewürzt.
- 6** Das Gericht wird anschließend mit Sesamsaat und der restlichen Petersilie garniert und kann nun genossen werden.



# **Schokoladentörtchen**

**Eine köstliche Nachspeise**

Zubereitungszeit ca. 12 Minuten

## **Zutaten:**

230 ml Wasser

150 g Dinkelmehl, Type  
700

1 Banane

3 EL Zucker

3 EL Backkakao

1 EL Apfelessig

1 EL Kokosöl

2 TL Vanillepulver

2 TL Backpulver

Prise Salz

## **Zubereitung:**

- 1** Der Backofen wird auf 180 Grad vorgeheizt.
- 2** In einer Schüssel werden Mehl, Zucker, Kakaopulver, Backpulver und Salz vermengt. Danach wird die Banane zerdrückt und ebenfalls untermengt.
- 3** Nun werden die flüssigen Zutaten, also das Kokosfett, Apfelessing, Vanillepulver, und Wasser hinzugegeben und zu einer teigigen Masse vermengt.
- 4** Die Maße wird nun in eine eingefettete Form gegeben und 20 - 25 Min. lang im Ofen gebacken.
- 5** Tipp: Für das Topping eignet sich geschmolzene Schokolade.







EIN BISSCHEN MEHR

# Kreativität

# **Der Kreativität Freiräume schaffen**

Kreativität ist ein Begriff, der häufig mit künstlerischem Schaffen in Verbindung gesetzt wird. Wir wollten Kreativität aber auch in weitere Bereiche übertragen und uns mit dem Entwickeln von neuen Ideen und Lösungsansätzen befassen. Gleichzeitig wollten wir uns unterschiedlichen Materialien und Ressourcen widmen und neue, nützliche Dinge erschaffen.

Dieser Ansatz hat uns geholfen, uns darüber bewusst zu werden, was wir haben, was wir benötigen und wie wir dies erreichen können.

Kreativität ist ein hilfreiches Tool, um auch im Alltag mit verschiedenen Problemlagen umgehen zu können. Die gemeinsamen Aktionen helfen uns außerdem dabei, uns weiterzuentwickeln und durch den Austausch neue Blickwinkel zu erlangen.

Im Laufe des letzten Jahres haben wir unterschiedliche kleine und große Projekte in Angriff genommen. Einige haben vor allem Freude innerhalb der Umsetzung selbst geboten, andere wiederum waren größere Vorhaben mit einem langfristigen Nutzen.

Dabei kann es besonders entspannend sein, wenn die Hände aktiv ins Handeln geraten und auch ganz andere Handlungen als gewohnt vollführen müssen.

Auf den folgenden Seiten zeigen wir ein paar dieser kreativen Schöpfungen und besonders auch den Prozess, der hinter diesen Projekten steht.





Am Beispiel eines Küchenregals möchten wir hier unseren Ablauf innerhalb des kreativen Prozesses erklären:

## **Bedarf ermitteln**

Grundsätzlich fehlt es uns in unserer kleinen Küche an Platz. Besonders für die Ölflaschen sollte eine bessere Lagermöglichkeit gefunden werden.

## **Kreative Lösungen entwickeln**

Verschiedene Ideen und Möglichkeiten wurden durchdacht, bis wir uns auf die beste Lösung einigen konnten.

## **Pläne schmieden**



Mit einem Maßband bewaffnet wurde ein Plan für ein kleines, schmales Regal erstellt. Eine Liste mit vorhandenen und weiteren notwendigen Materialien wurde ebenfalls geschrieben.

## **Umsetzung**

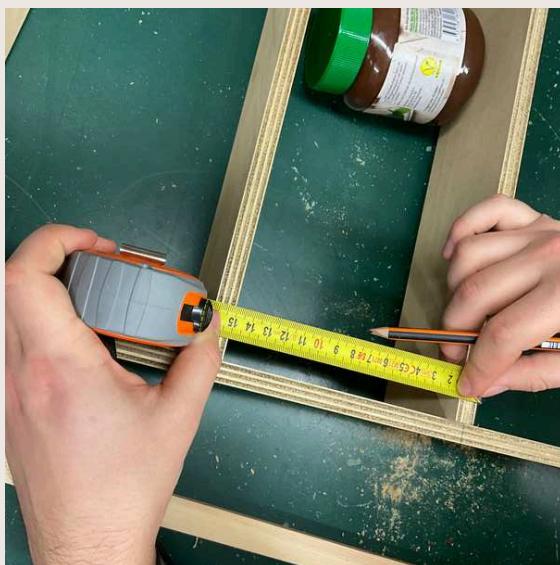
Gemeinsam wurde das Projekt umgesetzt. Zwischendrin musste immer wieder neu gedacht und neu gemessen werden. Es ist okay, auch Fehler zu machen. Gemeinsam kann man diese dann angehen



## **Erfolge feiern**

Über das Ergebnis freuen wir uns jetzt jeden Tag





# **Seifen gießen**

Das Handwerk des Seifengießens lässt dich nicht nur in die Welt der Kreativität eintauchen, es fördert auch einen bewussten Umgang mit der Umwelt. Verwende alte Milchkartons oder andere Verpackungen als Formen für deine Seife und nimm an einem nachhaltigen Kreislauf teil.

Beginne damit, die Zutaten sorgfältig auszuwählen. Du brauchst eine Seifenbasis, welche im Laden oder online einfach zu finden ist. Weiterhin werden getrocknete Blüten, Duftöle und optional Seifenfarbe benötigt.



Zunächst wird die Seifenmasse in einem Wasserbad oder in der Mikrowelle geschmolzen, mit den Ölen verfeinert und optional mit der Farbe versehen. Nun wird die Masse in eine Form gegossen und mit den Blüten dekoriert. Diese Masse wird einige Stunden lang getrocknet und am nächsten Tag aus der Form entfernt. Währenddessen nimm dir Zeit, um zu entspannen und zu reflektieren. Wenn die Seife vollständig ausgehärtet ist, genieße den Moment und erinnere dich, dass Achtsamkeit und Entspannung in jedem Aspekt des Lebens zu finden sind, auch beim Seifengießen. Die Wahl Recyclingmaterialien für deine Seifenform zu verwenden, ist nicht nur umweltbewusst, sondern trägt auch zur Entspannung bei, da du weißt, dass du einen kleinen Beitrag zur Nachhaltigkeit leistest.

# **Handcreme herstellen**

Auch das Herstellen einer eigenen Handcreme ist leichter als gedacht. Mit wenigen Zutaten kann man sich sein eigenes Produkt ohne bedenkliche Inhaltsstoffe herstellen:

## **Zutaten:**

25g Kokosöl

15g Beerenwachs

25g Mandelöl

25g Sheabutter

ätherisches Öl

optional Blüten

## **Zubereitung:**

**1** Beerenwachs im Wasserbad schmelzen und anschließend die anderen Zutaten unterrühren

**2** Auskühlen lassen

**3** Kühle Masse mit einem Mixer aufrühren und anschließend in eine beliebige Dose geben.

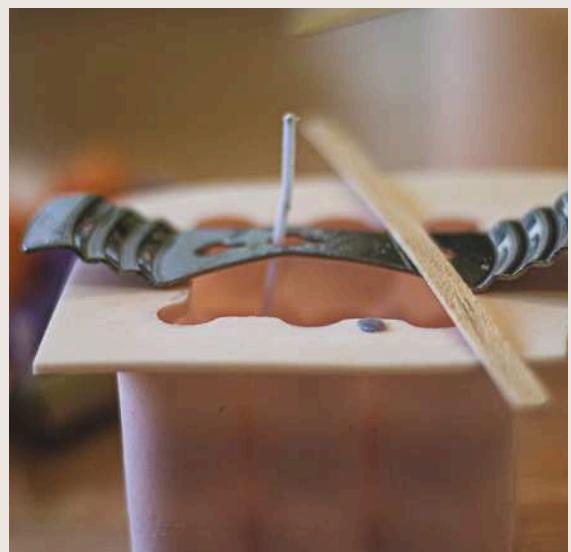




## **Kerzenreste recyceln**

Ist eine Kerze mal abgebrannt, dann muss man sie nicht direkt wegschmeißen. Aus den Wachsresten alter Kerzen kann man ganz einfach neue Kerzen machen. Hat man einige Reste gesammelt, kann man diese in einer Schüssel im Wasserbad schmelzen. Anschließend einen Docht in eine beliebige Kerzenform oder ein altes Glas stecken und das flüssige Kerzenwachs in die Form gießen. Die Form auskühlen lassen, die fertige Kerze aus der Form nehmen und schon hat man aus alten Kerzenresten eine neue gemacht!





A close-up photograph of a pen tip resting on a sheet of white, lined notebook paper. The pen has a light-colored wooden barrel and a dark cap. The background is blurred, showing more of the lined paper and the edge of the notebook.

# Planungen

& ZEITMANAGEMENT

# **Der Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und Planung**

Während man bei dem Begriff Achtsamkeit meistens die Definition mit der Besinnung auf das Hier und Jetzt im Kopf hat, scheinen Planungen doch das komplette Gegenteil darzustellen.

Genauer betrachtet haben wir aber festgestellt, dass Achtsamkeit und Planungen sehr gut miteinander harmonieren.

## **Bewusstsein für das Hier und Jetzt:**

Durch Achtsamkeit lernen wir, im Moment präsent zu sein und das hilft uns dabei, bewusster zu planen und gezielte Entscheidungen für die Zukunft zu treffen.

## **Flexibilität und Anpassungsfähigkeit:**

Da wir die Dinge im Blick behalten, ermöglicht uns dies eine gute Planung, auf unvorhergesehene Ereignisse zu reagieren, ohne von ihnen überwältigt zu werden. Durch die Kombination von Achtsamkeit und Planung können wir besser auf Veränderungen reagieren und unseren Kurs entsprechend anpassen.

## **Effektive Entscheidungsfindung**

Achtsamkeit ermöglicht es uns, unsere Gedanken und Emotionen zu beobachten, ohne von ihnen überwältigt zu werden. Wenn wir achtsam sind, können wir klarer erkennen, welche Ziele und Prioritäten für uns wichtig sind. Diese Klarheit hilft uns, unsere Planung effektiver zu gestalten und auch langfristige Ziele konkret anzugehen.

Insgesamt unterstützt die Integration von Achtsamkeit in den Planungsprozessen dabei, eine ausgewogene und nachhaltige Herangehensweise an das Leben zu entwickeln, die sowohl unsere kurzfristigen Bedürfnisse als auch unsere langfristigen Ziele berücksichtigt.



# To Do Listen



Als Klassiker unter den Planungstools belegt die To Do Liste auf jeden Fall den ersten Platz. Die To Do Liste lässt sich für so ziemlich jeden Bereich des Lebens anwenden. Ob es die Aufgaben im Haushalt sind oder wichtige Meilensteine in einem Projekt- in einer To Do Liste können kleine, oder auch große Arbeitsschritte aufgelistet und abgehakt werden.

Forschungen haben mittlerweile auch erwiesen, dass jedes Abhaken einer erledigten Aufgabe einen Belohnungseffekt hat und Glücksgefühle ausschütten kann.

# Kalender

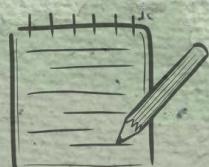


Ebenfalls bekannt ist das Arbeiten mit einem Kalender. Hier gibt es unterschiedliche Möglichkeiten, um für jede Anforderung das richtige Format zu finden. Eine Jahresübersicht lässt einen auf den ersten Blick wichtige Termine sehen und gibt die Option, die verbleibenden Tage bis zum Datum abzuzählen und dementsprechend zu nutzen. Gleiches gilt für die Monatsübersicht. Hier können aber zum Beispiel Teilschritte genauer in den Blick genommen werden. Eine noch kleinschrittigere Planung ermöglicht eine Wochenübersicht, bei der man besonders gut am Sonntag vorher seine kommende Woche mit allen Terminen überblicken und planen kann. Eine Tagesübersicht ist für alle geeignet, die sehr viele Termine oder Arbeitsschritte auflisten möchten.

In einem digitalen Kalender kann man in der Regel zwischen all diesen Ansichten switchen und je nach Bedarf nutzen. Außerdem hat man ihn mit seinem Smartphone überall dabei.

Ein Kalender in Papierform wird aber trotzdem von vielen genutzt, da man hier bewusster seine Termine niederschreibt.

# Notizbuch



Notizbücher sind nicht nur einfache Werkzeuge zur Organisation und Planung sondern können auch kraftvolle Instrumente für Achtsamkeit und Selbstreflexion sein. Durch das bewusste Führen eines Notizbuches kann man seine Ziele mit mehr Achtsamkeit verfolgen. Indem man regelmäßig in ein Notizbuch schreibt, schafft man eine Verbindung zu sich selbst und entwickelt ein tieferes Verständnis für die eigenen Bedürfnisse und Wünsche.

# **Bullet Journal**



Ein Bullet Journal vereint einen Kalender mit unterschiedlichen Listen und den Fähigkeiten eines Notizbuches und lässt eine Menge Kreativität zu. In einem meist vollkommen leeren Notizbuch können selbständig Kalenderübersichten und weitere Elemente angelegt werden. Für viele ist das Bullet Journal auch eine Art Tagebuch und sie fügen Zeichnungen, Reflexionen oder Tracker, zum Beispiel zum Schlaf, hinzu.

## **Level 10 Life**

Level 10 Life ist eine Reflexionsmöglichkeit, um sich über den aktuellen Stand von zehn Bereichen im Leben Gedanken zu machen. Zum Beispiel können zu den Themen Finanzen, Freundschaften, Gesundheit und Co auf einer Skala von 1 bis 10 Punkte vergeben werden, die aussagen, wie zufrieden man mit der Thematik zum jetzigen Zeitpunkt ist. Anhand dieser dadurch entstehenden Übersicht kann man erkennen, in welche Bereiche man vielleicht mehr Energie investieren kann oder ob man vielleicht seine Prioritäten anders einstufen sollte.



## **Brain Dump**



Brain Dump heißt übersetzt so viel wie "Gehirn Entleerung" und beschreibt eine Methode, bei der aktiv alle Gedanken, die einem im Kopf herumschwirren, aufgeschrieben werden. So schafft man es seine Gedanken zu sortieren und die Wichtigkeit einzelner Ideen zu bestimmen.

## **Habit Tracker**



Der Habit-Tracker oder auch Gewohnheits-Tracker ist ein Werkzeug, bei welchem vorher überlegt wird, welche Gewohnheiten man nachvollziehen möchte. Danach wird sich für eine Darstellungsweise für die einzelnen Punkte entschieden und übersichtlich für die verschiedenen Tage angefertigt. Wenn dies sorgfältig geführt und ausgearbeitet wird, ist es einfach, auf einen Blick die vergangene Woche oder den vergangenen Monat zu überblicken und seinen Fortschritt zu sehen.

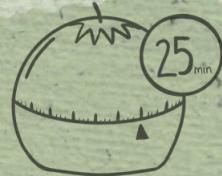
# **Zeitstrahl**



Ein Zeitstrahl ist perfekt für anstehende Projekte oder Aufgaben, die viele Kleinschritte und Termine beinhalten. Das Ziel des Zeitstrahls ist der Projektabschluss oder die erledigte Aufgabe. Davor werden chronologisch die Kleinschritte aufgeführt. Dies kann nur als Datum erfolgen, oder auch mit Details zu dem Abschnitt. Das kann besonders hilfreich sein, wenn man mit mehreren Personen an einem Projekt arbeitet.

Letztendlich hilft ein Zeitstrahl die Größe eines Projekts in machbare Aufgaben herunterzurechnen und zu strukturieren.

## **Pomodoro**



Die Pomodoro-Technik ist eine sinnvolle Methode, viele Aufgaben zu erledigen und dabei trotzdem genügend Pause zu machen, damit einem nicht die Lust an dem Erledigen der Aufgaben vergeht. Bei dieser Technik überlegt man sich zuerst, welche Aufgaben erledigt werden müssen und wie viel Zeit diese benötigen. Nachdem alle Aufgaben mit ihrer benötigten Zeit herausgeschrieben sind, werden diese so sortiert, dass nach jeder Aufgabe eine 5 Minuten Pause eingelegt wird. Nachdem 4 Aufgaben erledigt wurden, ist es Zeit für eine längere Pause. Dieser Rhythmus wird solange beibehalten, bis alle Aufgaben erledigt wurden.

## **Prioritätenliste**

- ①
- ②
- ③

Wenn wir innerhalb einer Aufgabenliste die Wichtigkeit der einzelnen Punkte festlegen, können wir auch eine Rangfolge erstellen, was uns schneller ins aktive Handeln bringen kann.

Innerhalb einer Gruppe oder Gemeinschaft kann so auch darauf eingegangen werden, wer welche Aufgaben zuerst angehen sollte.



## **Wecker**

Unter der Überschrift "Wecker" ist es erst einmal schwer sich eine Planungsmethode vorzustellen, jedoch ist diese Methode einfach umzusetzen. Dabei werden Wecker gestellt, die klingeln werden, wenn eine Aufgabe angefangen werden soll. Das Wichtige dabei ist, dass die Aufgabe auch gestartet wird, wenn der Wecker klingelt und nicht verschoben, oder wenn nur ein mal in Ausnahmefällen, wird.

# Routinen

Routinen im Alltag helfen uns, quasi automatisiert regelmäßige Abläufe durchzuführen. Im ersten Moment klingt das nicht besonders achtsam, aber bei genauerer Betrachtung wird sehr deutlich, dass uns gute Routinen dabei unterstützen, den Alltag gelassener angehen zu können. Bei regelmäßigen Schlafenszeiten ist der Körper im Normalfall viel erholter, als wenn er sich mit unrhythmischen Schlafphasen herumschlagen muss.

Durch ähnliche Essenszeiten ist unsere Verdauung entspannter und wenn wir über kleinere Tätigkeiten, wie zum Beispiel Wasser einschenken oder Teewasser zum Kochen bringen, gar nicht mehr nachdenken müssen, sondern im Autopilot sind, dann bleibt im Kopf in dieser Zeit Platz für kreative Gedanken.

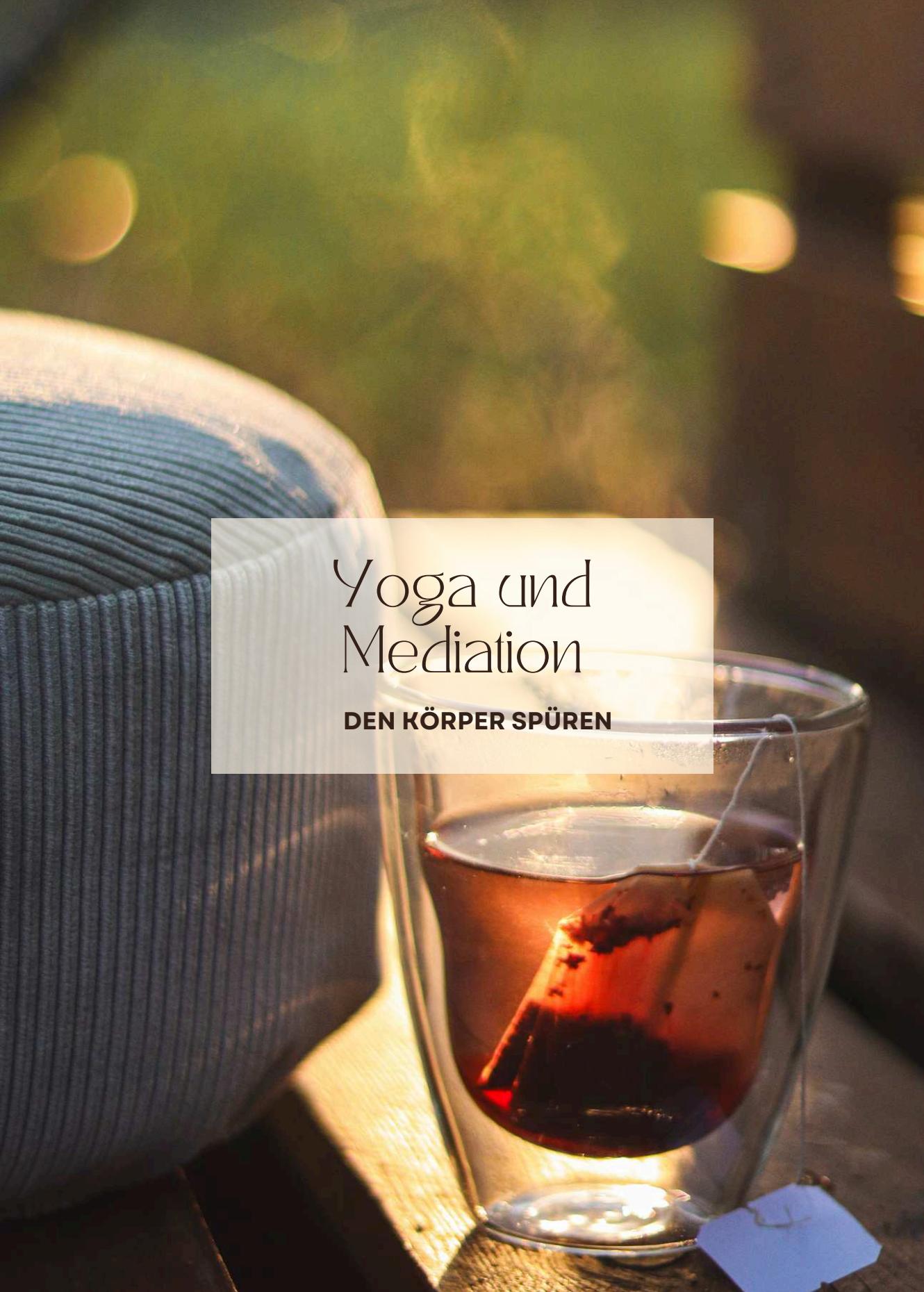
Routinen setzen uns feste Strukturen im Alltag und dadurch können wir Stress vermeiden.

Eine neue Routine zu erlernen dauert im Schnitt etwa zwei Monate. Manche Menschen sind schneller beim Verinnerlichen von Handlungsabläufen und Verhaltensmustern, andere brauchen vielleicht etwas länger.

Es ist aber auch keine Schande festzustellen, dass eine bestimmte Routine nichts für einen ist. Zum Beispiel gab es in den Sozialen Netzwerken den Trend, morgens um 5 Uhr aufzustehen, um dadurch mehr Zeit für sich selbst zu gewinnen. Sehr viele Menschen sind für diese Routine bestimmt nicht gemacht und sind nach wenigen Tagen sehr müde gescheitert. Aber trotzdem kann uns auch so ein Scheitern dazu inspirieren, vielleicht im Tagesverlauf etwas mehr Zeit für uns zu reservieren.



401646500  
BOF-CASTELL AG



# *Yoga und Mediation*

**DEN KÖRPER SPÜREN**

# ***Den Körper spüren und verstehen lernen***

Besonders junge Menschen haben Schwierigkeiten, sich zwischen Terminen und digitalen Ablenkungen zu konzentrieren und den Fokus zu behalten. Der Alltag ist besonders durch unsere Smartphones so reizüberflutend geworden, dass wir unsere Konzentrationsspanne zunehmend verkürzen.

Deshalb ist es wichtig, sich seinem Körper durch An- und Entspannung bewusst zu werden und sich in unserer hektischen und nach außen gerichteten Welt auf eine Sache fokussieren zu können. Ebenso ist es wichtig auch, die Stille aushalten zu können.

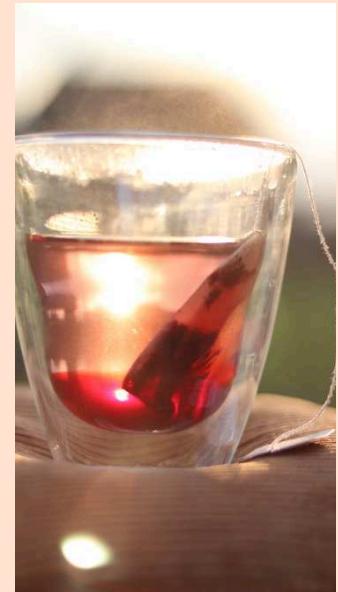
Wir haben unterschiedliche Methoden ausprobiert und zeigen im Folgenden ein paar Einblicke und Eindrücke wie wir eine tiefgreifende Verbindung zu unserem physischen und emotionalen Selbst aufgebaut, unser Körperbewusstsein vertieft und die Schönheit der Stille erfahren haben.





# **Meditation**

Meditation beschreibt eine Gruppe von Geistesübungen, welche sich hauptsächlich mit dem bewussten Steuern der Aufmerksamkeit beschäftigt. Dabei geht es darum, zur Ruhe zu kommen und sich mit dem Inneren des eigenen Körpers zu beschäftigen. Meditationstraining wirkt sich dabei positiv auf Kognition, Emotionen, Hirnfunktion, Immunsystem, Epigenetik und psychische Gesundheit aus.



## **Atem-Meditation**

Bei der Atem-Meditation geht es darum, sich dem eigenem Atmen bewusst zu werden und zu einer tiefen, lockeren Bauchatmung zurückzufinden. Die Atmung soll dabei eher beobachtet und nicht kontrolliert werden.

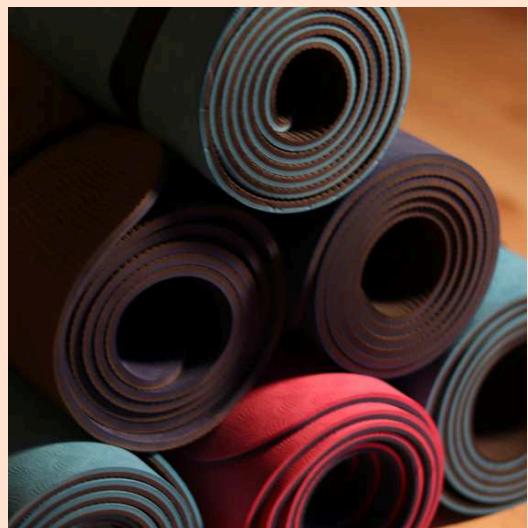
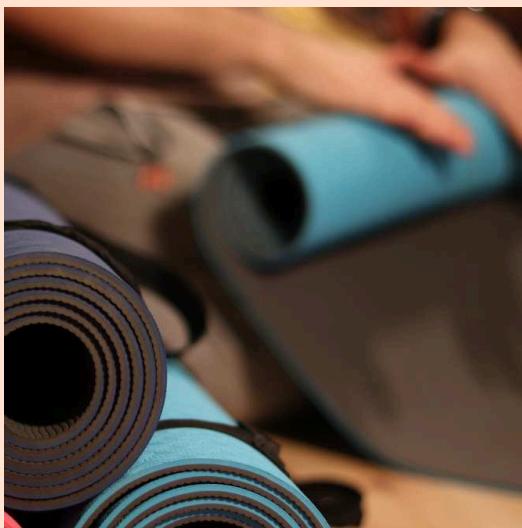


## **Tee-Meditation**

Bei der Tee-Meditation geht es darum, sich bewusst Zeit zu nehmen, um Tee in einer ablenkungsfreien und ruhigen Atmosphäre zu trinken. Dabei dient der Tee als Beruhigungselement. Man kann sich intensiv auf die Zubereitung, den Geruch, die Wärme und den Geschmack des Tees konzentrieren und dadurch Ruhe findet.

## **Zen-Meditation**

Zen-Meditation, auch "Zazen" genannt, beschreibt die klassische Meditation im Sitzen und hat ihren Ursprung im Buddhismus. Man begibt sich dabei in eine bestimmte ruhige, sitzende Position und achtet auf seine Atmung sowie seine Gedanken und Gefühle. Ein Meditationskissen kann bei der Ausführung gut unterstützen.



# **Yoga**

Yoga, das Verbindungsglied zwischen Körper und Geist.

Während viele Yoga nur auf den körperlichen Aspekt beziehen, ist es genau so wichtig, sich mental zu entspannen und seinen Gedanken freien Lauf zu lassen.

Es existieren unzählige verschiedene Formen des Yoga, welche jeweils eine eigene Philosophie und Praxis besitzen. Wir zeigen hier ein paar der bekanntesten Yogapositionen:



## **Baum**

Der Baum, eine der grundlegenden Übungen des Yogas, bei welcher das richtige Maß an Balance und Anspannung der Muskeln im Vordergrund steht. Wichtig ist es, dabei nicht zu verzweifeln oder aufzugeben, wenn die Balance verloren geht oder das Bein zu Anfang nicht einmal so hoch angesetzt werden kann.



## **Krieger I**

Der Krieger steht für das Kämpfen gegen alles Negative in einem selbst und nicht für einen Kampf nach außen hin.

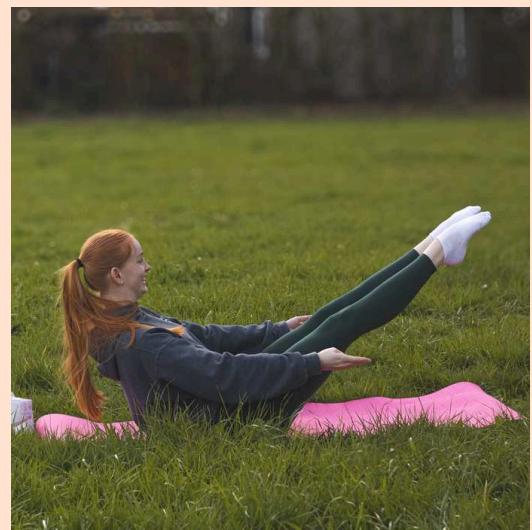
Durch den kraftvollen Stand und die Flexibilität der Hüfte wird jeder, der diese Übung durchführt, auf Rückbeugungen vorbereitet. Somit legt der Krieger 1 die ideale Grundlage für die nächste Übung.



## **Schulterstand**

Der Schulterstand ist eine Yogaübung, welche vor dem Zubettgehen durchgeführt werden kann und auch sollte. Durch diese Übung wird das Nervensystem beruhigt, das Zwerchfell bekräftigt, Nackenverspannungen gelöst und sie ist zudem gut für die weiblichen Geschlechtsorgane. Diese Übung lindert auch Allergien und Asthma.









# Selfcare

FÜR KÖRPER UND GEIST

# **Die Bedeutung von Selfcare**

Selfcare bedeutet Selbstfürsorge und kann viele unterschiedliche Ausrichtungen haben.

Die physische Selbstfürsorge bezieht sich auf die Pflege des Körpers. Möchte man der Werbung glauben, dann gehören zur Selfcare ausgiebige Schaumbäder, teure Cremes und Gesichtsmasken. Dabei zählen auch ausreichend guter Schlaf, eine ausgewogene Ernährung und die Stärkung der eigenen Gesundheit dazu.

Es geht darum, dem Körper bewusst das zu geben, was ihn fitter, stärker und resistenter gegen äußere Einflüsse macht.

Dagegen befasst sich die psychische Selfcare mit unserer mentalen Gesundheit, mit der Entwicklung unseres Geistes und der Verarbeitung von Emotionen. Der Umgang mit Gefühlen und die Wertschätzung und Anerkennung für uns selbst als Person stehen hier im Mittelpunkt.

Auf den folgenden Seiten wollen wir uns besonders mit der geistigen Selbstfürsorge befassen, um unsere mentale Gesundheit zu stärken.





# **Auf den eigenen Körper hören**

Bei der Selbstfürsorge ist es wichtig, erst einmal herauszufinden, was der eigene Körper braucht. Während wir einfach zum Arzt gehen können, um zu erfahren, ob wir vielleicht einen Vitaminmangel haben, müssen wir aber bei unserer mentalen Gesundheit etwas anders vorgehen.

## **Selbstreflexion**

Wenn wir uns regelmäßig über unsere Gefühle und Gedanken, aber auch Verhaltensweisen bewusst werden und diese reflektieren, dann werden wir erkennen können, was uns gut tut und welche Situationen uns im Leben weiter voranbringen können.

## **Körperliche Symptome erkennen**

Wenn unsere mentale Gesundheit aus dem Gleichgewicht gerät, dann merken wir oft auch körperliche Symptome. Kopfschmerzen, Schlafstörungen und Verdauungsprobleme können unseren mentalen Zustand widerspiegeln.

## **Professionelle Unterstützung**

Ein Therapeut oder Psychologe kann uns dabei helfen, dass wir unsere Gefühle besser verstehen und Gedanken geordnet bekommen. Oftmals ist es nur ein kleiner Denkanstoß von außen, der uns dazu bringt, Situationen neu zu betrachten und zu bewerten. Eine Einschätzung zum Zustand unserer mentalen Gesundheit oder gar eine Diagnose kann ebenfalls von professioneller Seite erfolgen.

## **Feedback einholen**

Ebenfalls kann es sehr hilfreich sein, andere Menschen in unsere Reflexion mit einzubeziehen. Oftmals verstecken wir uns vor unseren Gefühlen und wollen diese nicht klar erkennen. Außenstehende können uns häufig auf Dinge aufmerksam machen, die sich uns selbst verschleiern.

## **Tracker**

Mithilfe von Trackern können wir unsere Stimmung, unser Verhalten und auch unsere Gefühle über einen Zeitraum dokumentieren und beobachten. Diese Übersichten geben uns einen Aufschluss darüber, ob wir uns in einer Phase befinden oder nur einen kleinen Durchhänger haben. Ebenfalls lässt sich erkennen, ob unsere mentalen Zustände vielleicht auch mit körperlichen Beschwerden zusammenhängen.

# **Wertschätzung für sich selbst entwickeln**

Die Dinge, die für uns selbstverständlich sind, nehmen wir im Alltag gar nicht wahr. So zum Beispiel auch uns selbst und unsere Leistungen, die wir Tag für Tag erbringen. Es ist wichtig, die eigene Kostbarkeit zu erkennen und sich selbst immer wieder die Wertschätzung entgegenzubringen, die wir auch für gute Freunde und Familie haben. Wenn wir uns selbst mehr achten, trägt dies nicht nur zu unserem Wohlbefinden bei, sondern wir strahlen es auch nach außen aus.

## **Sei netter zu dir selbst**

Wir sind selbst meist unsere größten Kritiker. Dabei geben wir doch unser Möglichstes und Bestes. Dies anzuerkennen und zu uns selbst so fair und nett zu sein, wie wir es auch einem guten Freund gegenüber wären, sollte die Grundlage für die Selbstwertschätzung sein.

## **Dankbarkeit**

Dankbarkeit für unsere Gesundheit, unsere Stärken, unsere Erfahrungen, unsere Talente, aber auch für unsere Eigenarten, und unsere Fehler, aus denen wir lernen können, ist nicht immer im Fokus, da wir vieles für eine Selbstverständlichkeit ansehen oder uns keine Gedanken darüber machen. Wenn wir die Dankbarkeit aussprechen oder aufschreiben, wird uns bewusster, was wir in uns selbst und in unserem Leben haben.

## **Positive Ausdrücke**

Manche Leute führen Selbstgespräche, andere kleben sich kleine Notizen an den Spiegel, wieder andere machen sich selbst Sprachmemos. Egal wie wir mit uns selbst kommunizieren, wichtig ist, dass wir auf positive Ausdrücke achten. Viel zu häufig gehen wir auf unsere Fehler ein, anstatt auf unsere positiven Eigenschaften. Selbst wenn wir versagt haben, können wir versuchen die Sichtweise positiv umzuformulieren.

## **Gönn dir was!**

Auch wenn es albern klingt, aber für die Selbstdürsorge ist es sehr wichtig, sich auch ab und zu etwas zu gönnen. Ob es ein Lieblingssnack ist, ein lang ersehnter Ausflug, einmal komplett Ausschlafen oder einfach nur eine Pause. Wir selbst sollten es uns wert sein, dass wir uns selbst auch bewusst etwas Gutes tun.

# **Sorgen und Ängste**

Wenn man sich auf das Hier und Jetzt besinnt, um sich auf die wirklich wichtigen Dinge im Leben zu besinnen, dann kommt man auch oft an den Punkt, an dem man feststellen muss, dass man vor einem persönlichen Problem, einer Herausforderung oder sogar einer Angst steht.

Es kann sich um (für Außenstehende) Kleinigkeiten handeln, die einem selbst aber den Weg zu versperren scheinen. Manchmal sind es auch große Schwierigkeiten, die mit Zukunftsängsten einhergehen.

Egal an welchen Stolperstein man gelangt - sie alle lassen uns enorm daran wachsen, wenn wir sie überwunden haben.

## **Die Angst definieren**

Indem wir die Angst definieren, gehen wir auch der Ursache auf den Grund. Auch wenn es schwer fällt, sich damit auseinander zu setzen, kommen wir mit der Analyse unserer Angst einen großen Schritt weiter. Ganz nach dem Motto "der erste Schritt zur Besserung ist festzustellen, dass man ein Problem hat".

Anschließend können wir die Angst einer Kategorie zuordnen. Handelt es sich um eine reale Angst? Eine Phobie? Eine Existenzangst?

## **Was steckt dahinter?**

Anhand der Ursache können wir auch verstehen, was hinter der Angst steckt. Wir können vielleicht Muster in unserem Verhalten oder bestimmte Auslöser feststellen. Haben wir körperliche Auswirkungen in Angstsituationen? Wann und wie macht sich unsere Angst bemerkbar? Diese Beobachtungen helfen uns kleinschrittig an die Lösung der Problemlage heranzugehen.

## **Die richtige Vorgehensweise**

Bei manchen Ängsten kann ein Sprung ins kalte Wasser helfen und man stellt sich mit etwas Mut der Herausforderung. Häufig kommt es aber vor, dass man sich besser in kleinen Schritten an eine Auflösung heranarbeitet. Wenn wir kleine Situationen, die weniger beängstigend sind meistern, fühlen wir uns gestärkter um die Ursache zu bewältigen. Dies alles ist ein Prozess und auch wenn wir uns in einem Augenblick nicht bereit fühlen, muss dies kein Scheitern sein. Es ist auch immer eine Option, sich bei Freunden, Verwandten oder Beratungsangeboten Hilfe zu holen.

A close-up photograph of two people's wrists and hands clasped together. Both wrists have temporary tattoos: one features a black silhouette of a person running, and the other features a blue sunburst with a small sailboat in the center. The background is a soft-focus green field.

# Soziales Miteinander

**ERLEBEN UND STÄRKEN**

# **Soziales Miteinander wiedererlernen**

Nach der Pandemie haben viele Menschen gesagt, dass ihre sozialen Batterien schnell leer waren. Was sie damit meinten war, dass der Umgang mit Menschen sie körperlich erschöpft hat und sie sich nach einem, auch sehr schönen Tag, mit anderen Menschen erstmal erholen mussten.

Dabei sind soziale Kontakte sehr wichtig. In den folgenden Punkten wollen wir ein paar Hilfestellungen und Anregungen im Umgang mit anderen Menschen geben um die Freude am Zusammensein wieder in uns selbst zu entfachen.





# **Wertschätzung**

Eine gegenseitige Wertschätzung ist nicht nur einer der wichtigsten Bestandteile einer Konversation, sondern auch einer Freundschaft. Unter Wertschätzung ist das Anerkennen der anderen Person zu verstehen, also ihre Meinung zu respektieren, aber auch zu versuchen, diese so gut es geht zu verstehen. Durch gegenseitige Wertschätzung hat man auch länger “Strom” in seiner “sozialen Batterie”.

# **Wahrnehmung**

Unter Wahrnehmung versteht man das äußere Umfeld zu erkennen, also zum Beispiel ein Auto welches an einem vorbeifährt oder die Fußgänger neben einem, aber es gibt einen Wahrnehmungsbereich der genau so wichtig für einen selbst oder andere ist.

Das Wahrnehmen seiner Mitmenschen im Inneren. Also das Erkennen, wenn beispielsweise ein Freund oder eine Freundin Probleme hat, über welche er/sie nicht von sich aus reden kann. Dann ist es hilfreich, kleine Veränderungen genauer zu betrachten und diese Person offen in einem privaten Umfeld anzusprechen und zuzuhören.

# **Kommunikation**

Kommunikation ist ein Wort mit vielen Gesichtern. Zum einen gibt es die “direkte Kommunikation” in Form von Worten, zum anderen gibt es die “indirekte Kommunikation” in Form der Gestik und Taten.

Für ein gesundes Miteinander ist es von großer Wichtigkeit, dass man nicht nur die “richtigen” Worte wählt, sondern sich dabei auch noch angemessen verhält, damit man nicht missverstanden wird.

# **Eigene Gefühle erkennen und anerkennen**

Die eigenen Gefühle sind der Schlüssel zu einem gesunden Leben. Es ist kein “Zeichen der Schwäche” auch mal zu weinen oder wütend zu sein. Gefühle sind etwas Wunderbares, wodurch das gesamte Leben beeinflusst wird. Jedoch sollte man darauf achten, dass einen die Gefühle nicht übermannen oder man negative Gefühle an anderen herauslässt.

Wenn die Gefühle jedoch mal zu stark werden, ist es wichtig, sich Hilfe zu holen, Obgleich bei Freunden, Familie oder einer professionellen Hilfestelle.

## **Reflektieren**

Kein Mensch ist perfekt. Jeder macht mal Fehler.

Das sind Grundsätze, die einem jeden im Leben begegnen, aber was genau ist damit gemeint?

Das ist einfacher gesagt, als tatsächlich umgesetzt. Aus Fehlern lernen. Klar läuft im Leben nicht immer alles so, wie man sich das zuvor denkt oder der/die Gegenüber nimmt eine Aussage oder Tat gegenteilig der ursprünglichen Intention auf.

Das ist in dem Moment immer “doof” gelaufen, aber solange aus diesen Fehlern gelernt wird und man diese so in der Zukunft vermeiden kann, gehören diese zu dem sozialen Miteinander dazu.

## **Investieren**

Gute Freundschaften können Zeit und Energie kosten, aber im Idealfall sollte man auch einiges im Gegenzug erhalten. Inspiration, Zuwendung, Verständnis und ein Zugehörigkeitsgefühl sind nur wenige der Aspekte, welche durch eine gute Freundschaft entstehen und man ist für die schönsten und auch mal die schlechtesten Zeiten gewappnet.

# **Für einander da sein**

We're all in this together!

Wenn wir uns mit der Thematik befassen oder uns mit anderen dazu austauschen, dann stellen wir sehr schnell fest: Wir sind mit diesen Situationen nicht allein.

Viele Menschen fühlen sich überfordert soziale Interaktionen durchzuführen, Freundschaften zu knüpfen oder zu halten, haben Angst sich anderen gegenüber zu öffnen.

Es hilft ein Verständnis für andere zu haben, ihnen beizustehen und gewisse Verhaltensmuster auch zu akzeptieren. Gemeinsam ist es möglich, die Schwächen eines Einzelnen auszugleichen.









Die Natur  
spüren

UND MIT IHR ERBLÜHEN

# Natur

Die Natur bietet uns einen fantastischen Raum, um uns zu entspannen, die Gedanken schweifen zu lassen und uns voll und ganz auf unsere Sinne zu fokussieren.

Ein kleiner Spaziergang durch den Wald kann schon enorm helfen, um Stress abzubauen. Wir können aufmerksam den Tieren um uns herum lauschen und uns an dem satten Grün der Pflanzen erfreuen.

Besonders spannend wird es, wenn wir ein eigenes Beet oder einen Garten bepflanzen und pflegen dürfen. Wir können dann das Zeitgefühl der Natur erfahren und den Pflänzchen beim Wachsen zuschauen. Wir entwickeln ein neues Bewusstsein für die Nahrung, sowohl für uns, als auch für die Tiere um uns herum und fühlen uns mit all dem mehr verbunden.

Im Folgenden wollen wir ein paar kleine Aktionen in der Natur vorstellen, die es wert sind, nachgemacht zu werden.





## **Beobachtungen**

Indem wir uns gezielt darauf konzentrieren etwas zu beobachten, lernen wir auch wieder unsere Aufmerksamkeit bei einer Sache zu halten.

Die Beobachtung von kleinen Tieren oder Insekten kann tatsächlich sehr spannend und faszinierend sein und oft bemerkt man gar nicht, wie schnell die Zeit vergeht, wenn man ohne Ablenkung den Fokus bei einer Sache hat.



## **Anpflanzen**

Aus einem kleinen Samenkorn kann eine großartige Pflanze wachsen. Ob in einem Beet, im Garten, oder auf der Fensterbank - es lohnt sich immer, sich auf das Experiment des Gärtners einzulassen. Für Einsteiger und Ungeduldige ist es prima, Kresse auszusäen. Dieser kann man tatsächlich fast beim Wachsen zusehen. Unbeschreiblich ist auch der Geschmack, der ersten reifen Himbeere oder der prächtigen roten Tomate, die man tagelang beobachtet hat. Wunderschön können auch Wildblumenmischungen sein, die man ausstreut, und wie bei einer Wundertüte sich überraschen lässt, welche Blumen im Sommer auf die Insekten warten.



## **Sich um die Umwelt kümmern**

Ob es nun wie eben genannt Wildblumen sind, die man für die Insekten pflanzt, oder ob man Insektenhäuser, Nistkästen oder kleine Wasserstellen zum Trinken und Baden aufstellt - es gibt viele kleine Möglichkeiten, um der Natur und ihren Bewohnern etwas zurückzugeben. Seit etwa vier Jahren haben wir eine kleine Wasserstelle bei uns und beobachten immer wieder verzückt, wie die Vögel sich darin baden und plantschen.

Und auch das Basteln von Unterkünften oder Futterplätzen macht großen Spaß.

## **Wiederverwerten**

Wenn sich die Möglichkeit bietet, dann ist es toll, so viele Materialien wie machbar, wiederzuverwerten.

Wir haben seit fast zwei Jahren einen Kompost und freuen uns jedes Mal, wenn Gemüseabfälle nicht in den Müll, sondern in den Kompost wandern können, um dort zu neuer Erde zu werden.

Aber auch ohne Kompost kann das Herbstlaub als Grundlage für ein Beet dienen, oder als Unterschlupf für Igel zusammengelegt werden.

Die dicken Stämme von Brombeeren können getrocknet und ausgehöhlt als Nistplatz für Insekten dienen.

Durch solche Aktionen lernen wir den Kreislauf des Lebens zu achten.



## **Ernten und verarbeiten**

Um sich dem Wert von Lebensmitteln bewusst zu werden, ist es eine tolle Aktion, ein Samenkorn bis zur Ernte zu begleiten. Man pflegt, versorgt und kümmert sich um die Pflanze, bis sie uns etwas zur Ernte schenkt. In diesem Jahr konnten wir das erste Mal Salat aus unserem Hochbeet ernten. Dabei mussten wir viel gegen Trockenheit und Hitze kämpfen. Aber letztendlich waren wir unglaublich stolz auf den Salat, den wir dann zubereiten konnten.

Es ist eine große Verantwortung, die man übernehmen muss, aber der Erfolg wird reich belohnt.



## **Die Freude teilen**

Verabrede dich mit Freunden zu einem Spaziergang im Wald, geht in einen botanischen Garten, lade jemanden zum Gärtnern zu dir in den Garten ein, erntet gemeinsam Salat, bastle zusammen mit jemandem einen Nistkasten oder verkoche die Früchte aus deinem Garten zu einer großartigen Marmelade. Es gibt viele Möglichkeiten die Freude, die uns die Natur bringt, mit anderen zu teilen!



# **Danke!**

Wir bedanken uns herzlich für die Förderung des Ministeriums für , Kinder, Jugend, Familie, Gleichstellung, Flucht und Integration des Landes Nordrhein- Westfalen, durch die ein Projekt wie dieses erst möglich gemacht haben.

Ebenfalls danken wir jeder einzelnen Person, die sich die Zeit nimmt, unsere Texte zu lesen und unsere Werke zu betrachten.

Der größte Dank geht an alle jugendlichen Menschen, die offen genug waren und sind, um sich auf ein Abenteuer wie dieses hier einzulassen.

Ein Dank auch an all unsere Supporter, die uns und unsere Arbeit zu schätzen wissen und weiterhin fördern.



Die Rechte aller Fotoaufnahmen und Texte liegen bei den Monkeys Berchum. Eine Nutzung, Verbreitung oder Veröffentlichung darf nur mit dem Einverständnis der Monkeys Berchum, vertreten durch Seranie Wegener, vollzogen werden.



# EIN JAHR DER ACHTSAMKEIT

Ein Buch der Monkeys Berchum 2024

Gefördert durch:

Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,  
Gleichstellung, Flucht und Integration  
des Landes Nordrhein-Westfalen

