

Übung

Achtsamkeit

Achtsamkeit ist die Fokussierung deines Bewusstseins auf das Hier und Jetzt: ein vollkommenes Ankommen in der Gegenwart. Hier finden Sie Übungen dazu:

Achtsames Rosinen essen

Sie brauchen dazu eine Rosine und Zeit. Nehmen Sie die Rosine in eine Hand und betrachten Sie diese für eine Minute genau. Was sehen Sie? Welche Falten? Welche Farben? Welche Schattierungen?

Berühren Sie die Rosine mit den Fingern der anderen Hand und nehmen Sie sich wieder eine Minute Zeit, um sie zu fühlen. Führen Sie die Rosine zu Ihrem Mund und nehmen Sie den Duft wahr und die Berührung der Rosine an den Lippen. Nehmen Sie die Rosine in den Mund und schmecken Sie für eine Minute. Dann beginnen Sie langsam zu beißen. Genießen Sie den Geschmack bis Sie die Rosine weiter gekaut und geschluckt haben. Nehmen Sie sich wiederum eine Minute Zeit für das Erleben des Nachgeschmacks.

Kerzenmeditation

Zünden Sie eine Kerze an. Blicken Sie auf die Kerze und bleiben Sie in Blickkontakt mit der Kerze. Alternativ können Sie auch eine Rose oder einen anderen Gegenstand verwenden. Versuchen Sie gedanklich leer und frei zu werden. Lassen Sie Gedanken und Gefühle, die in dem Moment kommen, einfach ziehen. Wenn Sie gedanklich abschweifen, gehen Sie sanft mit sich selbst um und kommen Sie wieder mental zurück zur Kerze oder zur Blüte.

Zählen

Stellen Sie sich einen Wecker für 2 Minuten. Zählen Sie während dieser Zeit Ihre Atemzüge von 1-10. Wenn Sie bei 10 angekommen bist, starten Sie wieder bei der 1. Es

kann anfangs passieren, dass Sie abschweifen und auf das Zählen einfach vergessen. Wenn Ihnen das auffällt, gehen Sie sanft mit sich selbst um und kommen Sie wieder mental zurück zum Zählen.

Achtsames Gehen

Gehen Sie vollen Bewusstseins durch den Raum. Seien Sie mit Ihrer vollen Aufmerksamkeit bei der Bewegung. Spüren Sie, wie Sie Ihren Fuß aufsetzen, wie sich der Boden anfühlt, wie langsam achtsames Gehen eigentlich ist und lassen Sie Gedanken und Gefühle, die in dem Moment kommen, einfach ziehen. Wenn Sie gedanklich abschweifen, gehen Sie sanft mit sich selbst um und kommen Sie wieder mental zurück zum Gehen.

Achtsames Essen

Sorgen Sie dafür, dass Sie beim Essen wirklich essen. Schalten Sie alle Störungen (Handy, Fernseher) beim Essen aus und verlangsamen Sie das Tempo. Schauen Sie sich die Nahrung, die Sie zu sich nehmen, genau an, nehmen Sie sich Zeit, schmecken Sie bewusst, schließen Sie die Augen dabei. Sie werden lange für Ihr Essen brauchen, allerdings schneller ein Sättigungsgefühl spüren.

Weitere Achtsamkeitsübungen

- Yoga
- Thai Chi
- Kampfsport
- Jede Form von Meditation

Reflexionsfragen:

- Was haben Sie während der Übung erlebt?
- Wie sind Sie mit aufkommenden Gedanken und Gefühlen umgegangen?
- Welche Nebeneffekte konnten Sie beobachten?