

# 8 Übungen für einen achtsameren Alltag

Achtsamkeit ist in den vergangenen Monaten mehr und mehr als Trendbegriff in den Fokus gerückt. Doch was bedeutet Achtsamkeit überhaupt? Im Grunde geht es nur darum, sich die Zeit zu nehmen, die Umwelt und sich selbst in allen Facetten ganz bewusst wahrzunehmen. „Um die achtsamen Momente zu verbessern, kann man auf verschiedene Ansätze wie Meditation, Yoga oder Atemübungen zurückgreifen. Diese lassen sich aber nicht immer in den (Job-)Alltag integrieren.

Deshalb haben wir einige Achtsamkeitsübungen vorbereitet, die du auch bei einem vollen Tag umsetzen kannst:



## 1. Aufrechte Haltung einnehmen

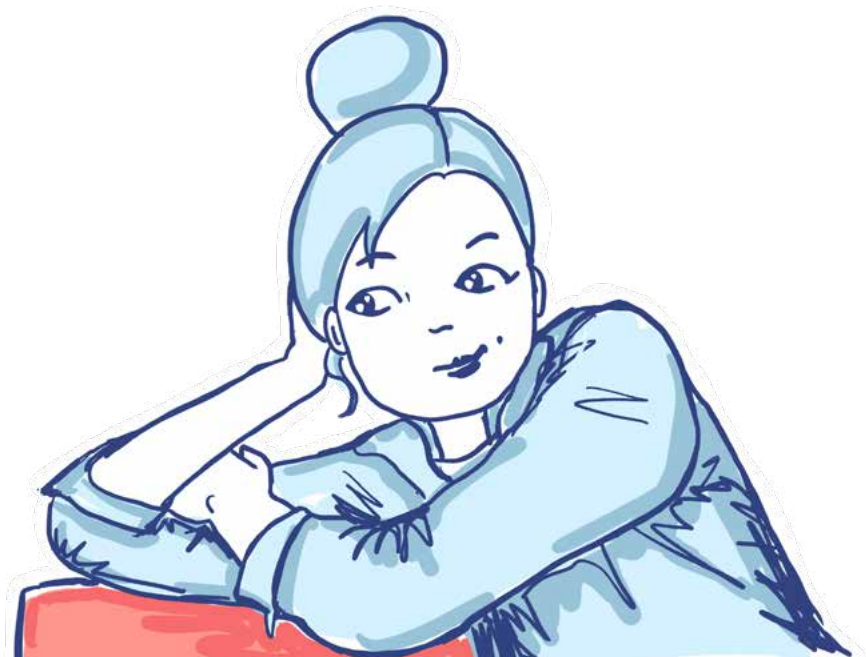
Durch eine gute Körperhaltung kann die Stimmung positiv beeinflusst werden. Was simpel klingt, vernachlässigen wir im Alltag doch viel zu häufig. Achte über den Tag immer wieder bewusst darauf, keinen Rundrücken zu machen, sondern deine Tätigkeiten aufrecht auszuführen bzw. darauf, aufrecht an deinem Schreibtisch zu sitzen. Ein kleiner Trick: Stelle dir einen am Kopf befestigten Faden vor, der dich nach oben zieht.

## 2. Mahlzeiten bewusst wahrnehmen

Statt deine Mahlzeiten nebenbei während der Arbeit oder dem Fernsehen einzunehmen, versuche Multitasking zu vermeiden und plane ausreichend Zeit für dein Essen ein. Versuche, einzelne Konsistenzen und Geschmackskomponenten zu beachten und kaue bewusst 20 bis 30 Mal. Das sorgt nicht nur für ein wesentlich besseres Geschmackserlebnis – auch für die Verdauung ist dies sehr förderlich.

## 3. Das Gedächtnis-Foto

Schließe – wo auch immer du bist – einen Moment die Augen. Stelle dir deine Umgebung in ihren Einzelheiten aus deiner Erinnerung heraus gedanklich vor. Öffne danach deine Augen wieder und nimm mit ihnen ein imaginäres Foto, eine Momentaufnahme deiner Umgebung, auf. So stärkst du die Fähigkeit, dich auf Details zu konzentrieren und dein Umfeld aktiv aufzunehmen.





## 4. Die Geh-Meditation

Nutze die Mittagspause oder deine freie Zeit für einen kleinen Spaziergang, bei dem du Musik, Smartphone & Co. Zuhause lässt. Gehe eine kleine Runde in einem entspannten Tempo und achte dabei bewusst auf deine Atmung, wie du deine Füße voreinander setzt und dass deine Haltung möglichst aufrecht bleibt. Lasse Gedanken dabei einfach kommen und wieder vorbeiziehen.

## 5. Aufräumen und aussortieren

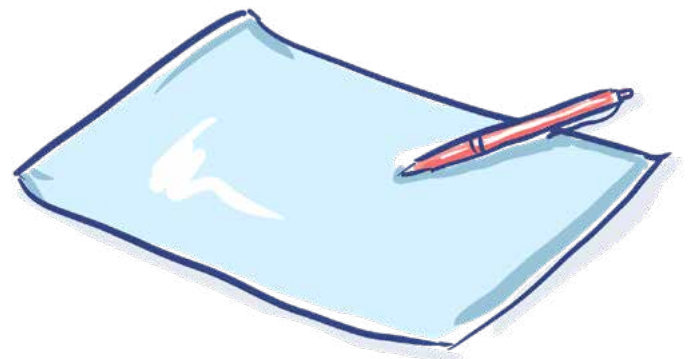
Ob im Haushalt oder dem Job: Oft kommt es uns durch Unordnung so vor, als würde uns alles über den Kopf wachsen. Frage dich bei jedem Gegenstand (oder jedem Dokument), welche Funktion oder welcher Zweck dadurch wirklich erfüllt werden soll. Bist du trotzdem unsicher, was du aussortieren kannst? Hier einige Orientierungshilfen:

- Alles, bei dem du unsicher bist, ob du es wirklich noch brauchst
- Dinge, die du mindestens ein Jahr nicht mehr angefasst hast
- Gegenstände, die du gar nicht mehr wahrgenommen hast

## 6. Das Gedanken- oder Dankbarkeits-Tagebuch

Nimm dir idealerweise täglich einen kurzen Moment, um ein paar Worte für dich selbst niederzuschreiben. Dabei kannst du dir aussuchen, ob du

- einfach Gedanken runter schreiben möchtest, die du sonst viel zu oft nur unterbewusst wahrnimmst. Lass einfach alles auf dem Papier nieder, was dir in den Kopf kommt und mach dir keine Sorgen um Satzbau und ähnliches – diese Zeilen liest niemand außer dir!
- dir konkret Gedanken darüber machen möchtest, wofür du für den jeweiligen Tag dankbar gewesen bist. Ob etwas Sonnenschein, das gut gelaunte Kassenpersonal oder ein ganz individueller Aspekt – lenke deinen Fokus bewusst auf die positiven Dinge im Leben.



## 7. Zeit für Stift und Papier

Dir steht komplett frei, ob du einen Zeichenblock nimmst und ein Motiv aus deinem Kopf oder deiner Umgebung zeichnest, oder doch lieber zu einem Mandala oder Ausmalblatt greifen möchtest. Malen und zeichnen hilft, sich zu konzentrieren und dem Gedanken- sowie Alltagsstress zu entgehen.

## 8. Weg vom Automatismus

Wir merken gar nicht, wie viele Tätigkeiten wir am Tag ganz automatisch ausführen, ohne darüber nachzudenken. Nimm dir die Zeit, diese Beschäftigungen wieder bewusst auszuüben. Ob beim Duschen, beim Autofahren oder dem Hausputz: jeder Moment verdient seine eigene Beachtung.