

Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit: ein Zustand der wertungsfreien Wahrnehmung dessen, was im Moment geschieht inklusive der eigenen Gedanken, Gefühle und Eindrücke.

Bausteine der Achtsamkeit

Bewusstheit. Im Zustand der Achtsamkeit beobachtest du deine Gedanken, Gefühle und Eindrücke, wie sie gerade sind. Ziel ist es nicht, den Geist zu leeren oder mit dem Denken aufzuhören. Es geht darum, sich der eigenen Gedanken und Gefühle bewusst zu werden, statt sich in ihnen zu verlieren.

Akzeptanz. Die Gedanken, Gefühle und Empfindungen, die du beobachtest, sollten nicht bewertet werden. Wenn du beispielsweise ein Gefühl von Nervosität beobachtest, sag dir einfach: „Ich bemerke, dass ich mich nervös fühle.“ Es besteht kein Grund, dieses Gefühl zu bewerten oder zu verändern.

Vorteile der Achtsamkeit

Reduktion von Depressions- und
Angstsymptomen

Verbesserung von Gedächtnis,
Konzentration, Reaktionszeit

Verbesserter Umgang
mit Stress

Größere Zufriedenheit
in Beziehungen

Weniger Grübeln (=wiederholtes
Nachdenken über einen Gedanken
oder ein Problem)

Verbesserte Fähigkeiten im
Umgang mit Gefühlen

Praxis der Achtsamkeit

Beachte: Achtsamkeit ist eher ein Bewußtseinszustand als eine Handlung oder Übung. Allerdings ist Achtsamkeit ohne Übung schwer zu erreichen. Diese Techniken sollen dabei helfen, Achtsamkeit zu praktizieren.

Achtsamkeitsmeditation

Setze dich an einen bequemen Ort und beobachte den Atem. Achte auf die körperliche Empfindung, wenn die Luft deine Lungen füllt und dann wieder ausströmt. Wenn deine Gedanken wandern (das werden sie!), nimm sie wahr und bringe deine Aufmerksamkeit wieder zurück zum Atem.

Achtsamkeitsspaziergang

Übe Achtsamkeit beim Gehen: Achte darauf, wie sich dein Körper mit jedem Schritt bewegt und anfühlt. Dann richte deine Aufmerksamkeit auf deine Umgebung: Was siehst, hörst, schmeckst und spürst du? Diese Technik kann auch auf andere tägliche Aktivitäten angewendet werden.

Körper-Scan

Beobachte die körperlichen Empfindungen in deinem Körper. Beginne mit den Füßen und wandere mit der Aufmerksamkeit zu den Beinen, zum Becken, Bauch und Rücken, Schultern, Armen, Händen, Nacken und Gesicht. Übe zwischen 15 Sek. und einer Minute pro Körperteil.

Die fünf Sinne

Mache dir den gegenwärtigen Moment bewusst, so wie du ihn über die fünf Sinne erfährst.

- 5 Dinge, die du siehst
- Etwas, was du schmeckst
- 4 Dinge, die du spürst
- Etwas, was du riechst
- 3 Dinge, die du hörst