



ACHTSAMKEIT

Bringe deinen Fokus
vollkommen auf das Hier
und Jetzt

Übung 1:

Schließe für einen Moment deine Augen. Bring den Fokus zu deiner Atmung. Nimm ganz bewusst drei bis vier Atemzüge und wiederhole folgenden Satz:

Alles was zählt, ist dieser eine Moment.

Nimm wahr, wie sich dein Körper in diesem Moment anfühlt. Achte darauf, was du gerade hören kannst. Welche Geräusche sind rund um dich?

Was kannst du gerade fühlen, riechen, vielleicht sogar schmecken?

Bring alle deine Sinne ganz bewusst in diesen Moment.

Wiederhole noch einmal:

Alles was zählt, ist dieser eine Moment.

Bring deine gesamte Energie aus der Vergangenheit oder auch aus der Gegenwart in diesen Augenblick.

Die Vergangenheit ist Geschichte und die Zukunft ist noch nicht hier.

Alles was zählt, ist dieser eine Moment.

Nimm noch einmal drei ganz bewusste Atemzüge und öffne dann wieder deine Augen.

ACHTSAMKEIT

A close-up photograph of a hand holding a smoldering sage smudge stick. The stick is wrapped in light-colored paper and is emitting a thin stream of white smoke that rises and curls upwards. The background is a soft, out-of-focus grey.

Bringe deinen Fokus
vollkommen auf das Hier
und Jetzt

Übung 2:

Versuche heute durch deinen Tag zu gehen und dir vorzustellen, du wüsstest nichts.

Wir bewerten. Ständig. Quasi immer. Und geben damit dem Moment keine Chance sich völlig neu zu entfalten. Übe dich in Achtsamkeit und **BEOBACHTE**. Beobachte einen Moment ganz neutral, ohne schon vorher Gedanken zu folgen wie: "Ich weiß genau was jetzt kommen wird." oder "Das läuft sowieso wieder schlecht."

Wie gut kannst du eine Situation annehmen und sie einfach nur beobachten, ohne deinen ganz eigenen Filter darauf zu legen?

Probiere auch in Gesprächen immer mehr bewertungsfrei zu kommunizieren. Achtsam zuhören, gezielte Fragen stellen und mit voller Aufmerksamkeit beim Gegenübersein - das ist unendlich wertvolle Kommunikation.