

A N L E I T U N G

# ACHTSAMKEITSÜBUNGEN FÜR DEN ALLTAG





# Übung 1

## ACHTSAMES ERWACHEN

Bereits nach dem Erwachen kannst Du direkt achtsam in den Tag starten. So bist Du entspannter und kannst konzentrierter und fokussierter Deine Aufgaben erledigen.

*Wenn Du morgens durch Deinen Wecker geweckt wirst oder aber auch einfach von alleine aufgewacht bist, nimm Dir noch 1-2 achtsame Minuten Zeit für Dich. Lass Dein Handy noch kurz liegen. Nimm ein paar tiefe Atemzüge und überlege Dir, auf was Du Dich freust. Vielleicht ist es das Treffen mit einer Freundin oder einem Freund. Vielleicht ist es das Abendessen mit dem Partner. Vielleicht ist es aber auch der nette Busfahrer, der immer freundlich Grüßt. Nimm das Gefühl ganz bewusst wahr und lass es auf Dich wirken.*

Diese Übung ist besonders geeignet, um achtsam in den Tag zu starten. In den ersten Momenten eines neuen Tages passiert so einiges. So kannst Du Deine Einstellung direkt in eine positive Richtung lenken und wirst Dir darüber bewusst, was der Tag für schöne Ereignisse mit sich bringen kann.

# Übung 2

## ACHTSAMES KAFFEE- ODER TEETRINKEN



Hast Du schon einmal ganz bewusst darauf geachtet, wie Du morgens Deinen Kaffee oder Deinen Tee zu Dir nimmst? Das ist eine super Achtsamkeitsübung und Du wirst direkt merken, wie viel besser Dir Dein morgendliches Getränk schmeckt.

### *Für Kaffee-Trinker:*

*Bevor Du mit dem Trinken und Zubereiten startest, lass Dich erst einmal auf den Geruch von den frischen Kaffeebohnen (oder dem bereits gemahlenden Kaffee) ein. Nimm einen tiefen Atemzug. Welchen Duft nimmst Du wahr? Ist das Aroma kräftig oder eher mild? Nimm ganz bewusst und achtsam wahr, welcher Geruch sich in Deiner Nase entfaltet. Wenn Du einen weiteren Sinn stimulieren möchtest, nimm eine Kaffeebohne in die Hand. Was spürst Du? Wie fühlt sich die Kaffeebohne zwischen Deinen Fingern an? Ist die Oberfläche glatt oder rau? Nimm ganz intensiv wahr, was Du spürst.*

# Übung 2

## ACHTSAMES KAFFEE- ODER TEETRINKEN



*Nimm jeden Schritt wahr, wie Du Deinen Kaffee zubereitest. Welche Schritte sind nötig, bis der Kaffee in der Tasse ist? Sei hierbei ganz achtsam. Wenn Gedanken kommen, nimm diese wahr, begrüße sie freundlich und lasse sie dann weiterziehen, damit Du Dich wieder auf Deinen Kaffee konzentrieren kannst.*

*Sobald der Kaffee in der Tasse ist, kannst Du beobachten was Du siehst. Den schönen, gleichmäßigen Dampf, der sich langsam die Tasse heraufschleicht. Was kannst Du noch sehen? Wenn Du den ersten Schluck nimmst, nimm ihn ganz bewusst. Was schmeckst Du, bevor der Kaffee Deine Lippen erreicht? Ist die Tasse kalt und erwärmt sich dann? Genieße Deinen ersten Schluck Kaffee und lass das Aroma voll entfalten. Na, kannst Du einen Unterschied feststellen?*

*Lass Dir Deinen Kaffee richtig gut schmecken!*

# Übung 2

## ACHTSAMES KAFFEE- ODER TEETRINKEN



Hast Du schon einmal ganz bewusst darauf geachtet, wie Du morgens Deinen Kaffee oder Deinen Tee zu Dir nimmst? Das ist eine super Achtsamkeitsübung und Du wirst direkt merken, wie viel besser Dir Dein morgendliches Getränk schmeckt.

### *Für Tee-Trinker:*

*Auch das Teetrinken kannst Du ganz achtsam tun. Bevor Du mit der Zubereitung beginnst, nimm Deinen Teebeutel in die Hand und rieche daran. Welche unterschiedlichen Düfte nimmst Du wahr? Ist es der Geruch von Kräutern oder vielleicht ein leichter Hauch von Zimt? Lass den Geruch auf Dich wirken und nimm es ganz bewusst wahr. Lass Dir dabei auch einen Moment Zeit und genieße.*

# Übung 2

## ACHTSAMES KAFFE- ODER TEETRINKEN



Wenn Du das Wasser in die Tasse füllst, kannst Du etwas beobachten. Wie verfärbt sich das Wasser? Wie intensiv sind die Farben, die das Wasser annimmt. Nimm Dir auch hier einen Moment Zeit und beobachte, was mit dem Wasser passiert und wie es sich verändert. Wenn Du jetzt noch einmal genau auf den Duft achtest, kannst Du einen Unterschied feststellen? Riecht der Tee nun anders als vorher der Teebeutel? Lass alles ganz ruhig auf Dich wirken.

Wenn der Tee etwas abgekühlt ist und Du Deinen ersten Schluck nimmst: Tu das achtsam und ganz bewusst. Lass den Tee erst Deine Lippen berühren. Was nimmst Du wahr? Wie fühlt sich der erste Schluck an, wenn sich das warme Wasser in Deinem Mund verteilt? Lass Dir Zeit und genieße Deinen Tee.



# Übung 3

## DIE SCHNECKEN-ÜBUNG

Diese Achtsamkeitsübung ist perfekt geeignet, wenn Du sehr nervös und hektisch bist.

Wir alle kennen das und diese Achtsamkeitsübung kann Dir dabei helfen, alles ein bisschen gelassener zu nehmen und Kraft zu tanken.

Diese Übung zählt zu einer der schweren Achtsamkeitsübungen. Wir sind uns aber sicher, dass Du das super hinbekommst.

*Egal in welcher Situation Du Dich befindest oder was Du gerade tust: Entschleunige Dein Handeln. Schalte einen Gang herunter. Nimm jeden Deiner Schritte bewusst wahr. Wenn Du gerade die Wäsche aufhängst oder vielleicht das Obst für den Obstsalat schneidest. Nimm das Tempo raus. Beobachte jede Deiner Handlungen und nimm dies ganz bewusst wahr. Wenn Du das Gefühl hast, dass Du wieder schneller und hektischer wirst, halte kurz inne und nimm einen tiefen Atemzug. Wichtig ist, dass Du Dein Tempo reduzierst und Dir bei allem gaaaanz viel Zeit lässt. Beobachte Deine Hände oder wie Du gehst. Dir werden Dinge auffallen, die Du sonst nicht wahrnimmst.*

Diese Achtsamkeitsübung ist besonders hilfreich, wenn Du gerade im Stress bist. Häufig werden wir unachtsam und es passieren Fehler. Wenn Du einfach das Tempo runterdrehst und auf das achtest, was Du gerade tust, verlangsamt sich Dein Herzschlag und Du wirst automatisch viel entspannter.



# Übung 4

## ACHTSAMES HÖREN

Unsere Sinne werden jeden Tag strapaziert. So sehr, dass wir häufig abschalten und alles, was um uns herum passiert, nicht mehr wahrnehmen. Diese Achtsamkeitsübung ist dafür da, wieder bewusst und achtsam wahrzunehmen, was um Dich herum passiert. Speziell, was Du gerade hören kannst.

*Egal in welcher Situation Du Dich gerade befindest. Nimm ganz bewusst wahr, was Du hören kannst. Es ist hilfreich, die Augen dabei zu schließen. So kannst Du Dich mehr auf das konzentrieren, was Du gerade hörst. Nimm einfach nur wahr. Vielleicht hörst Du die Vögel zwitschern. Oder die Autos vorbeifahren. Nimm jedes dieser Geräusche einfach nur wahr, ohne es zu bewerten. Was fällt Dir dabei alles auf? Was kannst Du hören? Lass Dich von den Geräuschen inspirieren und höre ganz genau hin.*

Diese Achtsamkeitsübung soll Dir dabei helfen, alles was um Dich herum passiert, ganz achtsam und intensiv wahrzunehmen. Dir wird schnell auffallen, dass Du Geräusche hörst, die Du sonst nicht mehr wahrgenommen hast. Du wirst auch Geräusche wahrnehmen, die Du nicht zuordnen kannst. Und das ist okay. Es ist wichtig, dass Du bei dieser Achtsamkeitsübung einfach nur wahrnimmst und alle Gedanken an Dir vorbeiziehen lässt.



# Übung 5

## ACHTSAMES WARTEN

Wir alle warten täglich. Egal ob an der Ampel, im Wartezimmer beim Arzt oder auch im Kaffee auf die Rechnung. Doch wieso sollte man diese Wartezeit nicht sinnvoll und achtsam nutzen? Genau hierfür ist diese Achtsamkeitsübung geeignet. Sie kann in jeder Wartezeit angewandt werden.

*Egal, in welcher Situation Du Dich befindest und warten musst, nutze diese Zeit um in Dich zu gehen. Nimm hierfür einen tiefen Atemzug und beobachte ganz genau, was mit Deinem Körper passiert. Lass die Luft durch Deine Nase einströmen und durch Deinen Mund wieder austreten. Spüre wie Dein Brust sich hebt und wieder senkt. Auch, wenn es nur für einen kleinen “Warte-Moment” ist. Nimm Deinen Körper ganz bewusst und achtsam wahr und lenke den Fokus auf Dich und Deine innere Kraft.*

Dir ist bestimmt bewusst, wie oft am Tag Du warten musst. Genau deshalb bietet sich diese Achtsamkeitsübung an, um ein bisschen Kraft zu tanken und nicht nervös zu werden. Oft ist das nämlich das Problem beim Warten. Wir werden nervös und angespannt. Mit solchen Achtsamkeitsübungen kannst Du dem perfekt entgegenwirken.



# Übung 6

## SCHOKOLADEN-ÜBUNG

Jetzt haben wir eine Achtsamkeitsübung für die Genießer unter uns. Diese Übung lässt sich perfekt mit Schokolade durchführen. Wenn Du aber keine Schokolade magst, kannst Du natürlich auch etwas anderes hierfür verwenden.

*Nimm Dir ein Stück Schokolade und lege sie vor Dir auf den Tisch. Was kannst Du sehen? Wie sieht die Schokolade aus? Beobachte ganz achtsam und nimm alles bewusst wahr. Nimm dann die Schokolade in die Hand. Was spürst Du? Wie fühlt sich die Oberfläche der Schokolade an? Du kannst auch mit den Fingern über die Oberfläche streichen.*

*Rieche dann an der Schokolade. Welchen Duft nimmst Du wahr? Riecht es süß oder vielleicht ein bisschen bitter? Kannst Du noch einen weiteren Duft wahrnehmen? Vielleicht Zimt, Nuss oder Karamell? Schließe die Augen und nimm einfach nur ganz achtsam den Duft wahr.*



# Übung 6

## SCHOKOLADEN-ÜBUNG

*Nimm dann das Stück Schokolade in den Mund. Was spürst Du jetzt? Kannst Du schon etwas schmecken oder braucht es ein bisschen, bis sich das Aroma in Deinem Mund entfaltet? Lass die Schokolade erst ein bisschen zergehen, bevor Du dann in sie hinein beißt. Kannst Du spüren, wie sich der Geschmack in Deinem Mund entfaltet. Genieße es und lasse alles auf Dich wirken.*

Auch bei dieser einfachen und doch sehr effektiven Achtsamkeitsübung wirst Du schnell feststellen, wie wertvoll sie für Deinen Alltag sein kann. Oft sind wir im Stress und nehmen nicht mehr wahr, was genau wir essen und wie sich das anfühlt.

Tipp: Mache den Vergleich. Iss erst ein Stück Schokolade ganz “normal” und probiere das Ganze dann nochmal achtsam aus. Kannst Du einen Unterschied feststellen?

The background of the entire page is a photograph of a person's legs and feet walking on a paved path. The person is wearing tan-colored trousers and dark sneakers with white soles. The image is overlaid with several semi-transparent geometric shapes, including large triangles and diamonds in shades of brown and grey, which create a modern, layered aesthetic.

# Übung 7

## ACHTSAMES GEHEN

Das achtsame Gehen gehört zu einer der bekanntesten Achtsamkeitsübungen. Auch diese Übung kannst Du ganz einfach in Deinen Alltag integrieren und sie immer und immer wieder durchführen.

*Nimm jeden Deiner Schritte ganz bewusst wahr. Egal, ob Du gerade auf dem Weg zum Bus bist oder einfach eine Runde spazieren gehst. Gehe ganz langsam und ganz bewusst. Wie rollt Dein Fuß ab? Trittst Du erst mit der Ferse auf und rollst dann bis nach vorne ab? Lass Dir Zeit und spüre, wie sich der Boden unter Deinen Füßen anfühlt. Konzentriere Dich nur auf Deine Schritte. Wenn Gedanken kommen, nimm sie nur wahr und lasse sie dann weiterziehen.*

Diese Achtsamkeitsübung kannst Du immer und überall durchführen. Besonders effektiv ist sie außerdem, wenn Du sie barfuß durchführst. Dir werden ganz viele Dinge auffallen, wenn Du genau darauf achtest, wie Du eigentlich gehst.



# Übung 8

## TRAUMREISEN

Du brauchst ein bisschen mehr Entspannung und bist kaputt von einem langen Tag?  
Dann ist die Traumreise eine tolle Achtsamkeitsübung für Dich.

*Höre Dir eine Traumreise an oder lasse sie Dir vorsprechen. Tauche in Deine ganz individuelle Welt ein und lass Deinen Körper und Deinen Geist in einen angenehmen Zustand fallen. Traumreisen fördern die Entspannung und helfen Dir dabei Stress zu reduzieren. Wichtig ist, dass Du Dich darauf einlässt und Dich nicht von anderen Gedanken ablenken lässt. Nimm diese nur wahr und lasse sie dann weiterziehen.*

Traumreisen sind tolle Entspannungsmethoden und werden auch als Achtsamkeitsübungen angewandt. Der Fokus sollte hierbei in der Gegenwart liegen und alles um Dich herum sollte einen kurzen Moment anhalten.



# Übung 9

## BILD "EINFRIEREN"

Wir möchten Dir noch eine weitere Achtsamkeitsübung vorstellen, die Du schnell und einfach anwenden kannst. Diese nennt sich Bild "einfrieren". Klingt auf den ersten Moment kalt, ist es aber nicht :-).

*Nimm ganz achtsam wahr, was Du gerade vor Dir siehst. Am besten funktioniert die Übung, wenn Du einen Punkt fixiert und sich nichts um Dich herum bewegt. Welche Farben kannst Du wahrnehmen? Welche Ecken, Kanten und Rundungen? Kannst Du vielleicht eine Symmetrie erkennen? Vielleicht kannst Du auch ein paar Schatten erkennen, die Gegenstände werfen. Nimm einfach nur wahr, was Du sehen kannst. Ganz bewusst und ganz ohne Wertung.*

Diese Achtsamkeitsübung ist gut geeignet, wenn Du wieder ein bisschen mehr Fokus brauchst. Oft eilen Dinge an uns vorbei und wir vergessen ganz die Details wahrzunehmen. Mit dieser Übung wird es Dir gelingen, wieder fokussierter zu arbeiten und Details wahrzunehmen und zu erkennen.



# Übung 10

## DANKBARKEITSÜBUNG

Die Dankbarkeitsübung ist eine sehr wertvolle und effektive Achtsamkeitsübung, besonders am Ende des Tages. Sie lässt Dich gut schlafen und verarbeiten, was am Tag passiert ist.

*Am besten legst Du Dir hierfür ein kleines Dankbarkeitsbuch an. Überlege Dir, für was Du an diesem Tag besonders dankbar bist und schreibe es auf. Überlege Dir drei Dinge, die den Tag für Dich bereichert haben und für die Du dankbar bist. Lass Dir dabei Zeit und verarbeite den Tag. Welche Eindrücke hast Du wahrgenommen. Was hat Dir gut getan, so, dass Du sagen kannst, dass Du einfach nur dankbar dafür bist.*

Wenn Du Dir ein Dankbarkeitsbuch anlegst, kannst Du immer wieder hineinsehen, wenn es Dir nicht gut geht. So kannst Du immer wieder sehen, welche tollen Eindrücke Du die letzten Tage sammeln konntest und was Dir alles Schönes passiert ist.