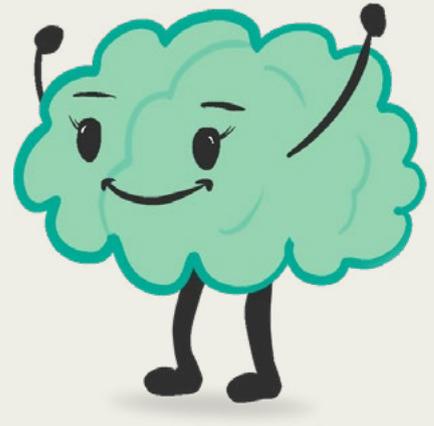


ACHTSAM- KEITSÜBUNG

FÜR DEINEN ALLTAG



ATMEN:

Atmen geschieht unbewusst. Bevor du dich auf komplizierte Atemtechniken konzentrierst, zeigen wir dir, wie du mit einfachen Schritten, mehr Bewusstsein für deine Atmung schaffst.

1. Atme aus und ein.
2. Konzentriere dich auf deinen Atem.
3. Atmest du mit dem Mund, Nase oder im Wechsel?
4. Wie lange atmest du ein? Wie lange atmest du aus?
5. Leg eine Hand auf dein Herz, die andere auf deinen Bauch.
6. Versuche deinen Atem in beide Richtungen zu führen.

ESSEN:

Frühstücken auf dem Weg zur Arbeit und zu Abendessen mit einem Podcast auf den Ohren kommt dir bekannt vor? Um mehr Achtsamkeit beim Essen zu schaffen empfehlen wir dir zuallererst, alle Störfaktoren auszuschalten.

1. Konzentrier dich auf dein Essen.
2. Kaue langsam und nimm dir Zeit.
3. Mach Pausen, indem du das Besteck ablegst.
4. Iss jeden Bissen auf.
5. Iss mit allen Sinnen: Achte auf die Farbe, den Geruch und die Konsistenz deines Essens. Welche unterschiedlichen Geräusche entstehen?
6. Hat dir das Essen geschmeckt?
7. Hat es dich satt gemacht?
8. Wie fühlt sich dein Körper nach dem Essen an?

SINNESWAHRNEHMUNG :

Ganz egal, ob im Bus, in der Bahn oder im Warteraum, versuch die Situation ohne Störfaktoren mit allen Sinnen zu erleben.

1. Was siehst du? Schau in verschiedene Richtungen und sammle deine Wahrnehmung.
2. Was hörst du? Hörst du verschiedene Geräusche? Nimmst du sie laut oder leise wahr?
3. Welche Gefühle hast du? Nicht nur dein Befinden zählt: Wie fühlt sich die Luft an? Ist dir warm, kalt oder ist die Temperatur genau richtig?
4. Was schmeckst du gerade?
5. Was riechst du?