

# Achtsamkeit & Entspannung

Kurze Übungen für mehr Gelassenheit, auch ohne viel Zeit

Im Buch schreibe ich, dass drei Minuten am Tag reichen. Das ist keine Untertreibung, um dich zu ködern. Die Forschung zu Achtsamkeitstraining (bekannt geworden durch Jon Kabat-Zinn und das MBSR-Programm) zeigt: Nicht die Länge entscheidet, sondern die Regelmäßigkeit.

Achtsamkeit ist dabei nichts Esoterisches. Es ist die bewusste, urteilsfreie Aufmerksamkeit für den Moment, in dem du gerade bist. Für dich als Mutter oder Vater heißt das praktisch: Du bekommst eine Lücke zwischen dem, was dein Kind tut, und dem, was du darauf tust. In dieser Lücke entscheidest du, statt zu reagieren.

Probier dich aus und wiederhole eine Übung öfter, bevor du sie verwirfst. Gib dir etwas Zeit, um die Wirkung wahrzunehmen. Neue Trampelpfade wollen öfter gegangen werden, damit aus ihnen Straßen werden.

## *Für zwischendurch (unter 2 Minuten)*

- **Drei Atemzüge.** Bevor du auf dein Kind reagierst: drei bewusste Atemzüge, das Ausatmen länger als das Einatmen. Das ist schnell und gleichzeitig wirksam.
- **Füße spüren.** Stell beide Füße flach auf den Boden und spür sie fünf Sekunden. Das holt dich aus dem Kopf zurück in den Körper. Geht im Stehen, im Sitzen, mitten im Chaos.
- **Fünf Dinge.** Benenne innerlich fünf Dinge oder fünf Farben, die du gerade siehst. Dein Gehirn kann nicht gleichzeitig gestresst sein und Gegenstände oder Farben benennen.
- **Türrahmen-Moment.** Jedes Mal, wenn du durch die Wohnungstür kommst: kurz stehen bleiben, einmal ausatmen, dann erst rein. Ankommen, bevor der Abend anfängt.
- **Handflächen.** Reib deine Hände zehn Sekunden aneinander und spür die Wärme. Klingt banal, unterbricht aber zuverlässig eine Stressspirale.

## *Für den Tagesanfang oder das Tagesende (3 bis 5 Minuten)*

- **Der Check-in.** Augen zu. Erste Minute: Was ist gerade da an Gedanken und Gefühlen? Zweite Minute: nur der Atem. Dritte Minute: der ganze Körper, vom Kopf bis zu den Füßen. Fertig. Das ist die Kurzform der klassischen MBSR-Atempause.
- **Body-Scan.** Wandere mit deiner Aufmerksamkeit langsam von den Zehen bis zum Kopf. Nichts verändern, nur wahrnehmen. Einen geführten Body-Scan zum Mitmachen findest du [hier](#).
- **Ein Satz für den Tag.** Schreib morgens einen Satz auf, der dich trägt. „Heute bleibe ich freundlich mit mir.“ „Ein Verbindungsmoment reicht.“
- **Der positive Rückblick.** Abends drei Momente durchgehen, die heute gut waren oder auf die du stolz bist. Das dürfen ganz kleine Dinge sein.

## *Wenn du zur Ruhe kommen willst*

- **Verlängertes Ausatmen (4-6).** Vier Zählzeiten ein, sechs Zählzeiten aus. Das längere Ausatmen aktiviert den Teil deines Nervensystems, der für Beruhigung zuständig ist. Zwei Minuten reichen.
- **Progressive Muskelentspannung, Kurzform.** Spann die Fäuste fünf Sekunden fest an, dann loslassen und der Entspannung nachspüren. Dann die Schultern. Dann das Gesicht. Drei Runden.
- **Warme Hände, kalter Kopf.** Halte deine Hände unter warmes Wasser und richte die Aufmerksamkeit ganz auf das Gefühl. Ein Weg über den Körper, wenn dein Stresssystem aktiviert ist.
- **Seufzen, aber richtig.** Zweimal kurz durch die Nase einatmen, dann lang durch den Mund aus. Der Körper macht das von selbst, wenn er Spannung abbaut. Du kannst es bewusst auslösen.
- **Rauszoomen.** Stell dir vor, du schaust von oben auf die Situation, wie eine Kamera, die langsam höher fährt. Oft wird das, was riesig war, kleiner. Diese Übung nutze ich selbst am häufigsten.

## *Achtsamkeit, die nebenbei läuft*

- **Eine Tätigkeit am Tag bewusst.** Zähneputzen, Kaffee trinken, Treppen steigen. Immer dieselbe. Wenn sie festgelegt ist, musst du dich nicht jeden Tag neu entscheiden.
- **Handy-Pause an einem festen Ort.** Nicht den ganzen Tag, nur eine Situation: der Weg zur Kita, die Warteschlange, das Abendessen.
- **Ein Geräusch als Anker.** Such dir ein Geräusch, das in deinem Alltag oft vorkommt (die Spülmaschine, eine Türklingel, ein Handysignal). Immer wenn du es hörst: einmal ausatmen.
- **Mit deinem Kind zusammen.** Legt euch nebeneinander und atmet ein bis drei Minuten gemeinsam ruhig. Kinder entspannen sich über deinen Atem mit.

## *Was du wissen solltest*

- Es wird Tage geben, an denen nichts davon passiert. Das ist kein Rückfall, das ist ein Dienstag.
- Achtsamkeit ist wie körperliches Training. Es baut sich auf, solange du es machst, und es baut ab, wenn du aufhörst. Kein Grund für schlechtes Gewissen, nur eine Info, damit du weißt, warum es sich manchmal wieder schwerer anfühlt.

Und noch etwas: Vielleicht machst du das hier, um gelassener mit deinem Kind zu sein. Vielleicht auch einfach, weil du selbst Ruhe brauchst. Beides ist richtig. Du bist auch du. Du bist wichtig. Du darfst zur Ruhe kommen.

## *Wenn du mehr davon möchtest*

Diese Sammlung ist ein Anfang. Wenn du tiefer einsteigen willst, findest du in meinem Buch „Einatmen. Ausatmen. Mutter sein.“ viele weitere Übungen und viel Praxis für mehr Gelassenheit und Kraft in einem vollen Elternalltag.

Und wenn du Stress an der Wurzel packen willst: In meinem kostenlosen Stress-Hörkurs nehme ich dich Schritt für Schritt mit, wie du dein Stresssystem beruhigst. [Hier geht es zur kostenlosen Anmeldung.](#)

Und wenn du lieber hörst statt liest: Über kleine Auszeiten mit großer Wirkung habe ich im Podcast von Gewünschtestes Wunschkind gesprochen. [Hier geht es zur Folge.](#)