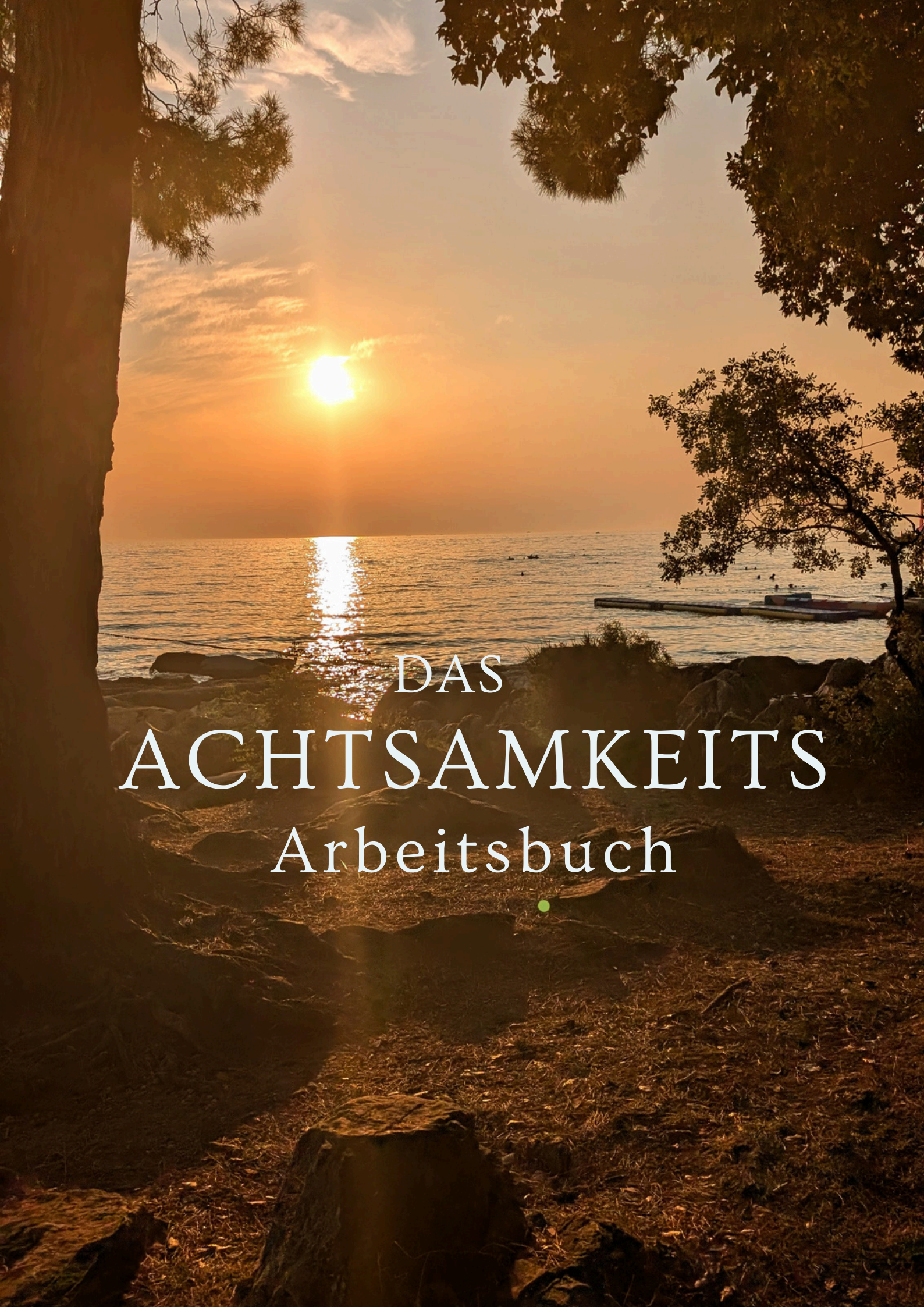


DAS ACHTSAMKEITS Arbeitsbuch

Einleitung

Das Leben ist voller unvorhersehbarer Veränderungen, Herausforderungen und chaotischer Zeiten. Es ist leicht, sich von der scheinbar endlosen Liste an Aufgaben, Erledigungen und Fristen mitreißen zu lassen, die sich auftürmen, ohne dass man es merkt. Das kann dazu führen, dass man sich körperlich, geistig und seelisch ausgelaugt fühlt.

Wenn man sich einmal so fühlt, scheint es fast unmöglich, sich wieder für die Schönheit und die Vorteile des Lebens zu öffnen. Das kann dazu führen, dass man sich hoffnungslos und lebensmüde fühlt – und die eigene Gesundheit, sowohl körperlich als auch geistig, leidet darunter.

Zum Glück gibt es eine Möglichkeit, das eigene Leben selbst in den chaotischsten und stressigsten Zeiten zu verbessern.

Studien haben gezeigt, dass Achtsamkeit eine Schlüsseltechnik ist, um Körper, Geist und Seele zu stärken – unabhängig von der Situation, selbst inmitten von Chaos. Kurz gesagt: Achtsamkeit bedeutet, im Hier und Jetzt zu sein – doch sie umfasst noch viel mehr. In diesem Buch werden wir lernen, was Achtsamkeit ist und welche Techniken dabei helfen, achtsamer zu werden.

So wirst du lernen, dein gesamtes Wesen in diesen chaotischen und herausfordernden Zeiten zu stärken.

WER SOLLTE DIESES BUCH LESEN?

Dieses Buch ist besonders hilfreich für alle, die noch nie Achtsamkeit praktiziert haben. Es wurde gezielt für Einsteiger konzipiert und kann somit als eine Art Leitfaden für Anfänger dienen.

Auch wenn du bereits Erfahrungen mit Achtsamkeit gesammelt hast, kann dieses Buch nützlich für dich sein. Wir stellen dir eine Vielzahl einzigartiger Übungsansätze, Tipps und Tricks vor, mit denen du deine bestehende Achtsamkeitspraxis erweitern kannst.

Kapitel Eins

Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit ist die Fähigkeit, vollkommen im gegenwärtigen Moment zu sein – anstatt an die Vergangenheit, die Zukunft oder andere Dinge zu denken, die uns vom Jetzt ablenken.

Achtsam zu sein bedeutet, sich bewusst zu sein, wo man sich befindet, was man tut und wie man sich fühlt. Es bedeutet auch, mit sich selbst in Kontakt zu sein, die eigenen Grenzen zu kennen und die persönlichen Ziele und Wünsche für das Leben zu verstehen.

Als Menschen lassen wir uns leicht von Gedanken oder äußeren Ereignissen ablenken, die nichts mit dem gegenwärtigen Moment zu tun haben. Das führt dazu, dass wir das Gegenteil von achtsam sind – was unserer körperlichen, geistigen und emotionalen Gesundheit schaden kann. Zum Beispiel kann Stress bei der Arbeit uns davon abhalten, unsere Familie wertzuschätzen, was wiederum zu Problemen zu Hause führt. Hier kann Achtsamkeit helfen.

Alle Menschen sind fähig, achtsam zu sein, auch wenn es schwer erscheint. Unser Gehirn ist durchaus in der Lage, sich auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren und Ablenkungen auszublenden. Dennoch fällt es oft schwer, genau das zu tun – und genau hier helfen Achtsamkeitsübungen. Durch sie lernen wir, uns besser auf das Jetzt zu fokussieren und andere Ablenkungen auszublenden.

Den Sinn der Achtsamkeit verstehen

Bevor du deine Achtsamkeitsreise beginnst, ist es wichtig zu verstehen, was Achtsamkeit leisten kann – und was nicht.

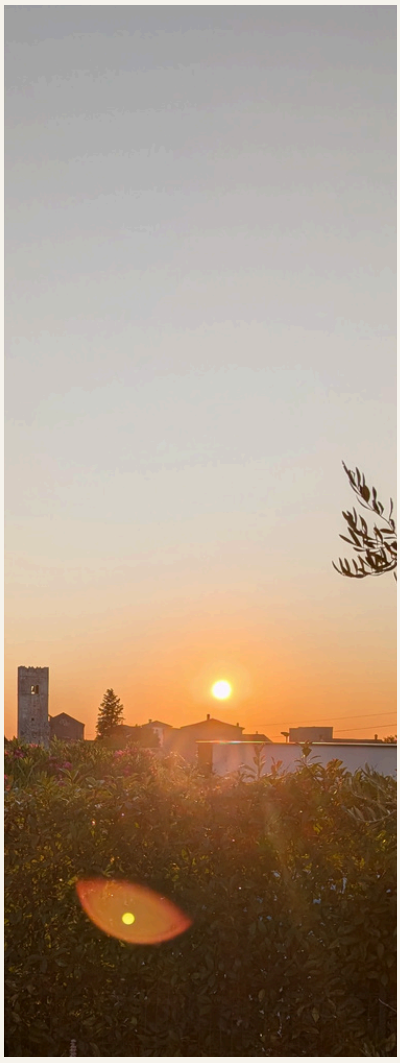
Wenn du unrealistische Erwartungen an Achtsamkeit hast, kann es sehr schnell dazu führen, dass du enttäuscht bist, denkst, es funktioniere nicht, und die Praxis vollständig aufgibst.

Viele Menschen glauben, dass es bei Achtsamkeit darum geht, einen Zustand des vollkommenen Glücks – des „Bliss“ – zu erreichen. Bliss wird oft als perfektes Glück beschrieben, das von allen äußeren Einflüssen unbeeinflusst ist.

Es ist wichtig zu erkennen, dass es bei Achtsamkeit nicht darum geht, einen solchen Zustand zu erreichen. Dieser Zustand ist unerreichbar, denn es wird im Leben immer Herausforderungen und Schwierigkeiten geben, die diesen idealisierten Zustand stören. Mit anderen Worten: Bliss existiert nicht.

Das bedeutet aber nicht, dass Achtsamkeit dich nicht glücklicher oder zufriedener machen kann – ganz im Gegenteil. Achtsamkeit hilft dir, dein Leben realistischer und gleichzeitig wertschätzender zu betrachten. Sie unterstützt dich dabei, über kurzfristige Schwierigkeiten hinauszusehen und dein Leben – auch in schwierigen Zeiten – zu schätzen.

Daher ist das Ziel der Achtsamkeit, ein besseres Leben zu führen. Ein besseres Leben bedeutet, mit deiner Situation zufriedener zu sein, in schwierigen Momenten mitfühlender und rationaler zu reagieren und sowohl mit dir selbst als auch mit anderen sanfter umzugehen. Achtsamkeit geht nicht darum, ein perfektes Leben zu schaffen, sondern ein Leben, das du dir wünschst und gerne führst.



Wenn du diesen Sinn hinter Achtsamkeit verstehst, kannst du realistischere Ziele für dein Achtsamkeitstraining setzen. Diese Ziele sollten deine aktuellen Fähigkeiten und zukünftigen Wünsche widerspiegeln – damit du aktiv das Leben gestalten kannst, das du dir ersehnst.

Wichtig ist auch zu verstehen: Achtsamkeit bedeutet nicht, rund um die Uhr im Moment zu leben. Als Menschen würden wir uns überfordern, wenn wir ständig nur im Hier und Jetzt verweilen würden. Es gibt Momente, in denen es sinnvoll ist, über die Vergangenheit, Zukunft oder gar nichts nachzudenken.

Vorteile der Achtsamkeit

Die Wirkung von Achtsamkeit wurde in zahlreichen klinischen Studien untersucht, wodurch wir mit Sicherheit sagen können, dass Achtsamkeit unsere allgemeine Gesundheit und unser Wohlbefinden verbessert. Achtsamkeit kann beispielsweise die folgenden Beschwerden lindern: Stress, Angst, Schmerzen, Depressionen, Bluthochdruck, Schlaflosigkeit, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Achtsamkeit trägt außerdem dazu bei, die Aufmerksamkeit zu erhöhen, Emotionen zu regulieren, Motivation zu steigern und die allgemeine Lebenszufriedenheit zu verbessern. Zusammengenommen ermöglichen dir diese Vorteile ein gesünderes und glücklicheres Leben. Achtsamkeit bedeutet, im Moment zu leben – damit du ein gesünderes und glücklicheres Leben führen kannst. Wenn du achtsamer wirst, wirst du viele positive Effekte auf deine emotionale, mentale und körperliche Gesundheit feststellen.

Kapitel Zwei

Achtsamkeit in Zeiten des Chaos

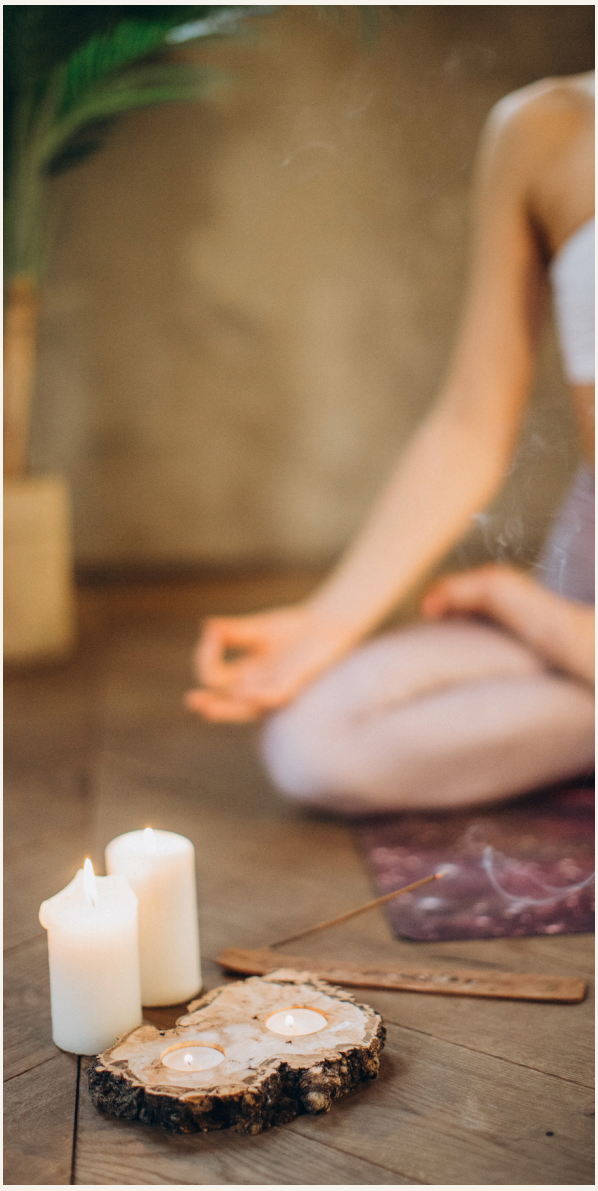
Das Leben ist voller unerwarteter, stressiger und schwieriger Phasen und Ereignisse. Wenn solche herausfordernden Zeiten eintreten, ist es leicht, sich überfordert, ausgelaugt und insgesamt unzufrieden mit dem eigenen Leben zu fühlen.

Noch besorgniserregender ist, dass Menschen diese Gefühle oft ignorieren oder als Schwäche abtun. Dadurch verschlimmert sich die Situation noch, und ein endloser Kreislauf aus Stress, Wut und Unzufriedenheit entsteht.

Um diesen Kreislauf zu durchbrechen, müssen wir anerkennen, wie wir uns fühlen, die Situation vollständig verstehen und aktiv Schritte unternehmen, um mitfühlender mit uns selbst umzugehen und Lösungen zu finden.

Für viele Menschen ist es sehr schwer, diesen Kreislauf zu durchbrechen.

Entweder glauben sie, dass ihre Gefühle nicht wichtig oder nicht rational seien, oder sie denken, dass sie ihre Emotionen einfach ignorieren und so bewältigen können.



Viele Menschen ignorieren ihre Gefühle besonders dann, wenn sie denken, dass die Situation nicht „schlimm genug“ ist, um solche Emotionen zu rechtfertigen. Eine schädliche Angewohnheit von uns Menschen ist es, uns mit anderen zu vergleichen.

Wenn du deine schwierige Situation mit der eines anderen vergleichst, fällt es leicht zu denken, dass deine Situation „gar nicht so schlimm“ sei und dass du dich einfach zusammenreißen solltest. Das führt dazu, dass sich alles anstaut – bis die Emotionen überkochen.

Um diesen Fehler zu vermeiden, ist es wichtig anzuerkennen, wann eine Situation für dich schwierig, herausfordernd oder chaotisch ist.

Jeder Mensch hat seine eigenen Grenzen – du solltest deine schwierigen Zeiten also nicht mit denen anderer vergleichen.

Was zählt als , *Zeit des Chaos?*

Kurz gesagt: Eine chaotische Zeit ist jede Phase, in der du dich gestresst, überfordert, ausgelaugt oder durcheinander fühlst. Es spielt keine Rolle, was genau passiert ist – entscheidend ist allein, wie du auf die Situation reagierst. Dabei zählen sowohl deine tatsächlichen Emotionen als auch deine geplante Reaktion auf das Geschehen.

Alles – vom Durchfallen bei einer Prüfung bis hin zum Tod eines Familienmitglieds – kann als Zeit des Chaos gelten. Es ist wichtig, anzuerkennen, dass jede Situation, die dich negativ beeinflusst, als chaotische Zeit zählt. Du bist es dir selbst schuldig, diese Tatsache anzuerkennen, damit du Werkzeuge lernen kannst, um solche Zeiten gesund und funktional zu bewältigen.

Negative Auswirkungen chaotischer Zeiten

Es ist wichtig, dass wir in chaotischen Zeiten unsere Gefühle und Reaktionen richtig einordnen und steuern.
Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass chaotische Ereignisse oder Lebensphasen kostspielige und lebensverändernde gesundheitliche Folgen haben können.
Wenn chaotische Zeiten schlecht bewältigt werden, kann das unter anderem zu Folgendem führen: Erhöhter Stress, verstärkte Angstzustände, Schlaflosigkeit, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Burnout im Beruf, belastete Beziehungen und Übergewicht

Wie Achtsamkeit hilft

Um diesen unerwünschten gesundheitlichen Auswirkungen entgegenzuwirken, ist es wichtig, dass wir uns in solchen Zeiten selbst gesund regulieren. Achtsamkeit ist eine der besten Methoden, um inmitten eines chaotischen Sturms innere Ruhe zu finden.

Durch das Praktizieren von Achtsamkeit lernst du, das Problem besser zu verstehen, deine Rationalität mit deinen Emotionen zu verbinden und sowohl auf andere als auch auf dich selbst mit mehr Mitgefühl und Respekt zu reagieren.
Schon allein durch tägliche Achtsamkeitsübungen wirst du besser mit jeder Situation umgehen können, die auf dich zukommt.

Achtsamkeit hilft dir, mitfühlender und widerstandsfähiger zu werden, sodass du allen Herausforderungen des Lebens mit Selbstvertrauen und Zuversicht begegnen kannst.

Das Leben ist voller Schwierigkeiten, Herausforderungen und Chaos. Wenn wir uns in solchen Zeiten nicht richtig um uns selbst kümmern, leiden Körper, Geist und Seele.

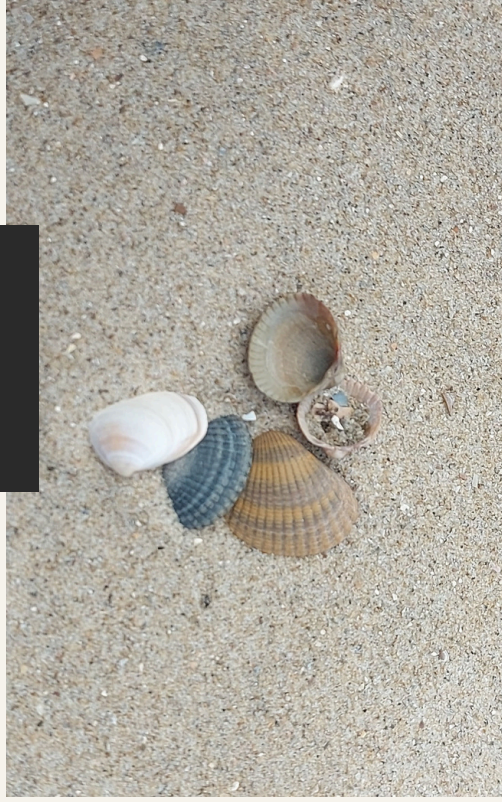
Zum Glück ist Achtsamkeit ein Werkzeug, um in Zeiten des Chaos mit Gefühlen von Stress oder Unzulänglichkeit besser umgehen zu können. Sie hilft uns, zur Ruhe zu kommen, unsere Rationalität besser zu nutzen und mit Respekt und Mitgefühl zu reagieren.

Kapitel Drei

Achtsamkeit und der Körper

Es überrascht nicht, dass Achtsamkeit und Optimismus in chaotischen Zeiten einen erheblichen Einfluss auf unser körperliches Wohlbefinden haben. Tatsächlich ist Achtsamkeit eine der besten Methoden, um unsere körperliche Gesundheit sowohl in chaotischen als auch in monotonen Zeiten zu verbessern. Schauen wir uns einmal genauer an, wie sich Achtsamkeit auf den Körper auswirkt. Achtsamkeit wurde vielfach wissenschaftlich untersucht, sodass uns eine Fülle an Forschungsergebnissen und Daten über ihre gesundheitlichen Vorteile vorliegt.

Vorteile der Achtsamkeit für den Körper



Reduziert Herzkrankheiten

Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass Achtsamkeit gut für das Herz sein kann. Da Herzkrankheiten eine der häufigsten Todesursachen in den USA sind, ist es besonders wichtig, unser Herz bestmöglich zu schützen.

Konkret haben einige Studien ergeben, dass Achtsamkeit und progressive Muskelentspannung – auf die wir im nächsten Abschnitt näher eingehen – den systolischen und diastolischen Blutdruck bei Personen mit Prähypertonie deutlich senken. Dadurch verringert sich das Risiko für Herzkrankheiten, da der Blutdruck gesenkt wird.

Weitere Studien zeigen, dass Menschen, die regelmäßig Achtsamkeit praktizieren, ein stärkeres Herz haben. Dies ermöglicht ihnen, ihre Atemfrequenz beim Sport besser zu regulieren. In einer Studie wurden beispielsweise Personen mit Herzerkrankungen zufällig einer Achtsamkeitspraxis zugewiesen und anschließend einem Sechs-Minuten-Gehtest unterzogen. Die Teilnehmenden, die Meditation praktizierten, zeigten während des Tests Anzeichen eines langsameren Herzschlags – ein Indikator für eine bessere Herz-Kreislauf-Leistung.

Stärkt das Immunsystem

Ein weiterer positiver Effekt von Achtsamkeit auf den Körper ist die Verbesserung der Immunreaktion. Wenn wir mit Viren oder krankheitserregenden Organismen in Kontakt kommen, schickt unser Körper Immunzellen zur Bekämpfung. Studien haben gezeigt, dass Achtsamkeit diese Immunzellen beeinflusst.

Genauer gesagt haben mehrere Studien ergeben, dass Achtsamkeit die Anzahl der T-Zellen oder deren Aktivität bei Patientinnen mit HIV oder Brustkrebs erhöht.

Auch wenn dies kein Beweis dafür ist, dass Achtsamkeit Krankheiten heilen kann, deutet es doch darauf hin, dass Achtsamkeit Biomarker verbessert, die auf den Krankheitsverlauf hinweisen.

In einer weiteren Studie wurden ältere Patienten zufällig entweder einem achtsamkeitsbasierten Stressbewältigungskurs oder einem moderat intensiven Bewegungsprogramm zugewiesen.

Diejenigen, die Achtsamkeit praktizierten, wiesen eine erhöhte Menge des Proteins Interleukin-8 in ihren Nasensekreten auf. Dieses erhöhte Protein deutet auf eine verbesserte Immunfunktion hin.

Reduziert die Zellalterung

Jeder Mensch möchte möglichst lange leben – doch unsere Zellen altern auf natürliche Weise, was auch unsere Körper altern lässt. Einige Studien haben gezeigt, dass langjährige Achtsamkeitspraktizierende eine längere Telomerlänge oder eine erhöhte Telomeraktivität aufweisen. Die Telomerlänge steht in direktem Zusammenhang mit dem Alterungsprozess der Zellen – je länger sie ist, desto langsamer altern die Zellen.

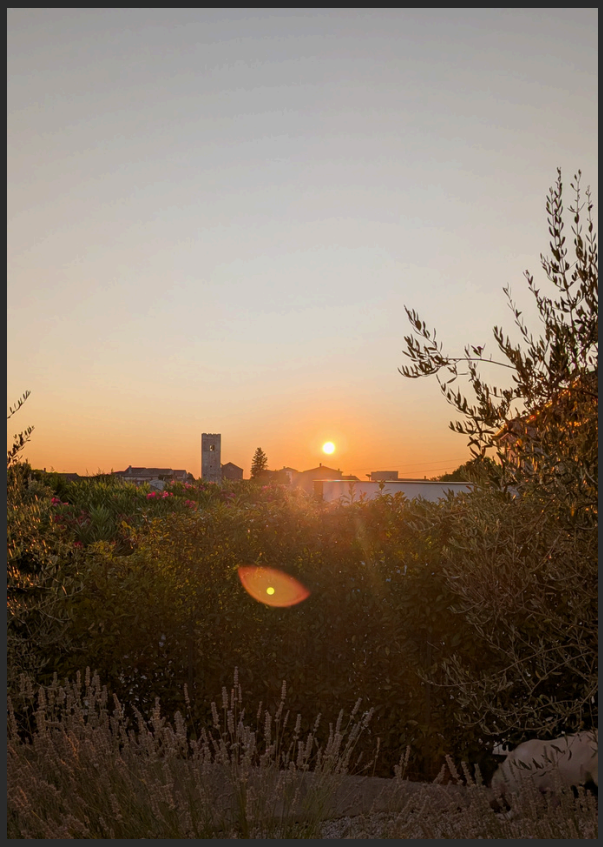
In einer Studie wurde festgestellt, dass Krebsüberlebende, denen Achtsamkeit verschrieben wurde, längere Telomere hatten als diejenigen ohne Achtsamkeitspraxis. Andere Studien wiederum zeigten, dass es bei Praktizierenden keinen Unterschied in der Telomerlänge gab, wohl aber eine erhöhte Telomeraktivität. Diese positiven Ergebnisse stimmen Wissenschaftler optimistisch in Bezug auf die Verbindung zwischen Achtsamkeit und einer Verlangsamung des Zellalterungsprozesses.

Warum Achtsamkeit dem Körper guttut

Immer wenn wir Stress erleben, reagiert unser Körper physisch, indem er verschiedene Hormone und chemische Stoffe ausschüttet. Diese sollen uns helfen, aktiv zu werden und Lösungen für schwierige Situationen zu finden.

Kurzfristig können diese Stoffe unsere Produktivität und Problemlösungsfähigkeit verbessern – doch bei dauerhafter Ausschüttung schaden sie unserem Körper erheblich. Wenn wir ständig unter Stress stehen – etwa während chaotischer Lebensphasen –, reagiert unser Körper übermäßig stark.

Achtsamkeit hilft uns hingegen, zur Ruhe zu kommen. Dadurch wird unserem Gehirn signalisiert, die Ausschüttung von Stresshormonen und -chemikalien zu stoppen. So kann sich unser Körper regelmäßiger erholen und regenerieren – und wir bleiben sowohl kurz- als auch langfristig gesünder.



ACHTSAMKEIT

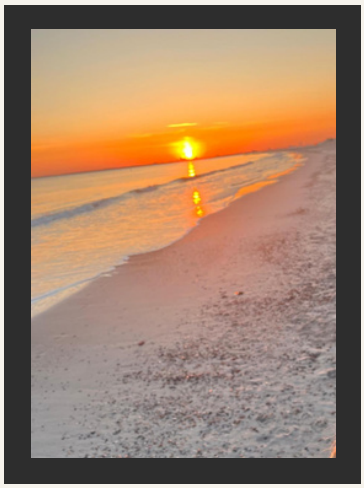
& Körperübungen

Um die vollen Vorteile von Achtsamkeit und Körperbewusstsein zu nutzen, ist es wichtig, die besten achtsamkeitsbasierten Praktiken für den Körper zu kennen. Hier sind die beliebtesten Achtsamkeitstechniken, die zur Verbesserung der körperlichen Gesundheit und des Wohlbefindens beitragen.

Progressive Muskelentspannung

Die progressive Muskelentspannung ist eine Achtsamkeitstechnik, die speziell zur Stressbewältigung und Linderung stressbedingter Schmerzen entwickelt wurde. Wenn du Stress erlebst, reagiert dein Körper häufig mit Muskelverspannungen. Die progressive Muskelentspannung hilft dabei, diese Verspannungen zu lösen und dadurch Schmerzen zu lindern.

So funktioniert die progressive Muskelentspannung: Du spannst und entspannst nacheinander jede Muskelgruppe deines Körpers.



Wenn du deine Muskeln bewusst loslässt, kann sich dein Körper entspannen, was deinem Gehirn signalisiert, weniger Schmerz und Stress zu empfinden und sich noch weiter zu beruhigen

Wenn du neu in dieser Technik bist, kann es hilfreich sein, eine Audioaufnahme zu verwenden, die du online oder in deiner örtlichen Bibliothek finden kannst.

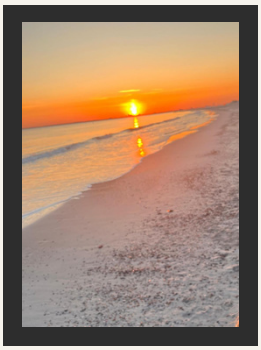
1 Hinlegen

Lege dich auf den Rücken an einen Ort, an dem du nicht gestört wirst. Strecke dich bequem aus. Viele Menschen bevorzugen dafür einen Teppichboden. Vermeide möglichst ein Bett, da die weiche Unterlage das gezielte Anspannen und Entspannen der Muskeln erschweren kann.

2 Atmen, Anspannen und Entspannen

Wenn du bequem liegst, atme ein und spanne die erste Muskelgruppe an. Halte die Anspannung für etwa vier bis zehn Sekunden. Atme dann aus und entspanne die Muskelgruppe plötzlich und vollständig. Entspanne sie nicht langsam, sondern sofort und vollständig. Halte die Muskeln für etwa zehn bis zwanzig Sekunden entspannt.

3 Wiederhole den Vorgang für den gesamten Körper

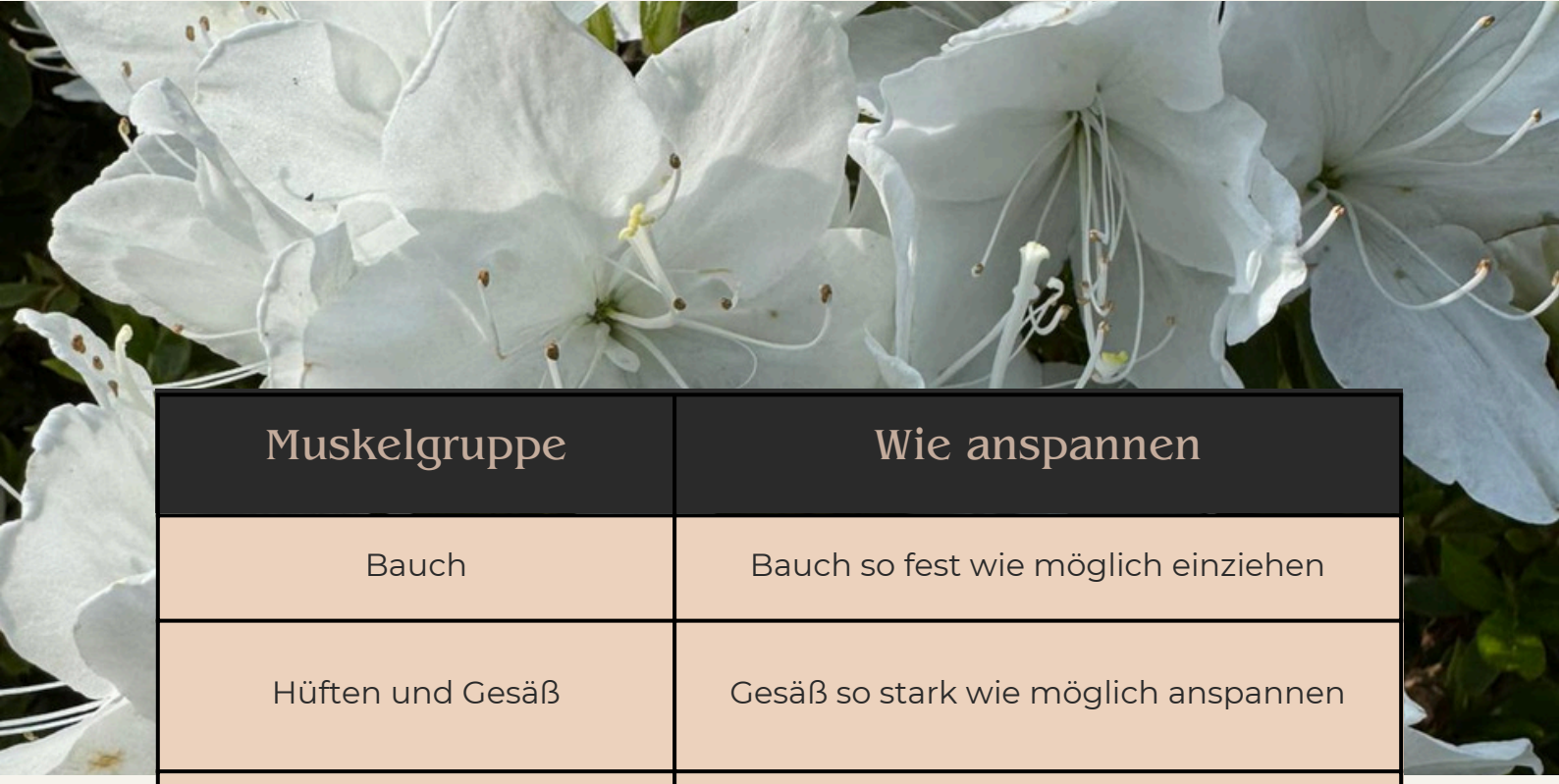


Sobald die Entspannungs-/Ruhephase vorbei ist, gehe zur nächsten Muskelgruppe über und wiederhole den Vorgang.

Wenn du alle Muskelgruppen durchgearbeitet hast, bringe dich durch Rückwärtszählen von fünf auf eins zurück in den gegenwärtigen Moment.

Techniken zur *Muskelentspannung*

Muskelgruppe	Wie anspannen
Hände	Fäuste ballen
Handgelenke und Unterarme	Arme ausstrecken und Hände nach hinten beugen
Bizeps und Oberarme	„Fäuste ballen, Arme am Ellenbogen beugen und Bizeps anspannen“
Schultern	Schultern hochziehen
Stirn	Stirn runzeln
Augen und Nasenrücken	Kontaktlinsen bei Bedarf vor Beginn entfernen und Augen so fest wie möglich schließen
Wangen und Kiefer	So breit wie möglich lächeln
Mund	Lippen so fest wie möglich zusammenpressen
Brust	Tief einatmen und für vier bis zehn Sekunden halten
Rücken	Rücken vom Untergrund anheben und durchbiegen



Muskelgruppe	Wie anspannen
Bauch	Bauch so fest wie möglich einziehen
Hüften und Gesäß	Gesäß so stark wie möglich anspannen
Unterschenkel	Zehenspitzen in Richtung Gesicht ziehen und gleichzeitig nach unten krümmen

Body Scan (Körperreise)

Die Body Scan-Praxis ist eine Methode, um dich mit deinem aktuellen Körpergefühl zu verbinden. Wie bei der progressiven Muskelentspannung findest du online viele geführte Body-Scan-Übungen. Hier ein kurzer Überblick, wie du deinen eigenen Body Scan für Achtsamkeit durchführst.

1 Hinlegen und aufmerksam sein

Lege dich auf eine bequeme, aber feste Unterlage. Am besten eignet sich ein Teppich oder eine Matte auf dem Boden. Schließe deine Augen und konzentriere dich auf die Empfindungen um dich herum.

Spüre die Fläche, auf der du liegst, bemerke die Schwere deines Körpers und versuche, die Temperatur der Luft wahrzunehmen. Wann immer du dich während der Übung ablenkst, kehre zu diesem Schritt zurück.

2 Bewusstes Atmen

Richte deine Aufmerksamkeit nun auf deinen Atem. Versuche, die Atmung so weit wie möglich zu verlangsamen und achte bewusst darauf, dass das Ausatmen länger dauert als das Einatmen.

Du kannst deinen Atem zählen, um einen gleichmäßigen und tiefen Atemrhythmus zu erreichen. Viele Menschen beginnen mit vier Sekunden Einatmen, fünf Sekunden Halten und sieben Sekunden Ausatmen.

3 Beginne den Body Scan

Wenn du bereit bist, lasse mit dem Ausatmen den Atem los. Lenke deine Aufmerksamkeit nun auf dein linkes Bein und versuche dir vorzustellen, wie dein geistiges Auge in den großen Zeh des linken Fußes wandert. Achte auf alle Empfindungen, die du spürst, bewege das Bein jedoch nicht. Halte deine Aufmerksamkeit einfach bei der Empfindung des Beins. Wandere dann mit deiner Aufmerksamkeit zu den anderen Zehen und setze die Übung fort.

Wenn du bereit bist, erweitere deine Wahrnehmung auf den Fußrücken und arbeite dich langsam bis zur Hüfte hoch. Wiederhole danach den Vorgang am rechten Bein, beginnend mit dem großen Zeh.

4 Arbeite dich weiter hoch

Sobald du alle Schritte am rechten Bein wiederholt hast, lenke deine Aufmerksamkeit vorsichtig durch deinen gesamten Körper – beginnend bei der Hüfte und dann weiter durch den Beckenbereich, Rücken, Schultern, Arme, Hände, Bauch, Brust, Hals und Kopf.

Versuche, jede Empfindung wahrzunehmen, selbst wenn du dich nicht bewegst.

5 Abschluss

Nachdem du den gesamten Körper abgescannt hast, erweitere dein Bewusstsein noch weiter, sodass du alle Empfindungen deines Körpers gleichzeitig wahrnehmen kannst. Du kannst dir vorstellen, dass du in deinen ganzen Körper hinein atmest. Wenn du bereit bist, öffne deine Augen, strecke dich ein wenig und stehe langsam auf.

Während der Übung kann es vorkommen, dass dein Geist zu Gedanken, Erinnerungen oder To-Do-Listen abschweift. Nimm diesen Gedanken sanft wahr und lass ihn los, sobald er zu einem natürlichen Ende gekommen ist.

An einem warmen Getränk nippen

Wenn du keine Zeit für progressive Muskelentspannung oder einen Körperscan hast, könntest du stattdessen versuchen, an einem warmen Getränk zu nippen.

Diese Achtsamkeitstechnik eignet sich hervorragend, um sie in deine Morgenroutine oder Kaffeepause zu integrieren – ideal für Menschen mit wenig Zeit.

1 Bereite dein Getränk zu

Wähle einfach dein Lieblingsgetränk und bereite es wie gewohnt zu. Viele Menschen bevorzugen für diese Übung ein koffeinfreies Getränk wie warmes Zitronenwasser oder Kräutertee, aber du kannst sie auch mit deiner morgendlichen Tasse Kaffee durchführen. Sie funktioniert genauso gut.

2 Atme den Dampf ein, bevor du trinkst

Bevor du mit dem Trinken beginnst, nimm ein paar tiefe Atemzüge, um dich mit deinem aktuellen Befinden zu verbinden. Hebe die Tasse langsam zu deinem Mund, aber trinke noch nicht. Atme stattdessen weiter tief ein und inhaliere den Dampf.

Beobachte, wie sich die warme Luft anfühlt, wenn sie durch deine Nase in deinen Körper strömt und durch deinen Mund wieder hinausgeht. Nach ein paar Atemzügen kannst du anfangen, dein Getränk zu trinken.

3 Trinke langsam

Während du dein warmes Getränk trinkst, nimm kleine Schlucke. Achte darauf, wie sich die Flüssigkeit auf deiner Zunge und beim Hinunterschlucken anfühlt. Achte auch darauf, wie die Wärme deinen Bauch füllt, nachdem du geschluckt hast.

Tue dies während des gesamten Trinkvorgangs. Wenn du fertig bist, stelle die Tasse auf den Tisch, atme tief ein und schnell aus. Beobachte, ob du dich jetzt anders fühlst als vorher.

Achtsamkeit wirkt sich positiv auf unseren Körper aus, indem sie das Risiko für Herzkrankheiten senkt, das Immunsystem stärkt und den Alterungsprozess verlangsamt.

Allein durch progressive Muskelentspannung, Körperscan oder das Nippen an einem warmen Getränk kannst du deinem Körper signalisieren, sich zu entspannen – was deine allgemeine Gesundheit und dein Wohlbefinden verbessert.

Kapitel Vier

Achtsamkeit & der Geist

"So wie Achtsamkeit den Körper positiv beeinflusst, wirkt sie sich auch positiv auf den Geist aus."

Tatsächlich verändert Achtsamkeit das Gehirn buchstäblich und ermöglicht ihm, richtig zu funktionieren. Dadurch verbessert sich dein Geist, was dich zu einem besseren Lerner, Zuhörer und Denker macht.

Vorteile der Achtsamkeitspraxis

Dank moderner Medizintechnik können Forscher genau untersuchen, wie Achtsamkeit und Meditation das Gehirn beeinflussen. Zahlreiche Studien haben inzwischen gezeigt, dass Achtsamkeit das Gehirn erheblich beeinflusst und dir hilft, die beste Version deiner selbst zu werden.

01 *Verbessert die Fähigkeit zum logischen Denken und erhöht die Aufmerksamkeit*

Die Praxis der Achtsamkeit verbessert die Fähigkeit zum logischen Denken und erhöht die Aufmerksamkeit. Studien haben gezeigt, dass Achtsamkeit und Meditation die Gehirnaktivität im Frontalkortex steigern – dem Bereich des Gehirns, der mit rationalem Denken, bewusster Planung, effektiver Funktion und emotionalem Bewusstsein sowie -kontrolle verbunden ist. Wenn der Frontalkortex aktiver ist, bist du besser in der Lage, Probleme zu lösen und in schwierigen Situationen kreativ zu denken.

Darüber hinaus erhöht Achtsamkeit die Gehirnaktivität im anterioren cingulären Cortex, kurz ACC. Dieser Bereich des Gehirns ist unter anderem für die Emotionsregulation, das Selbstbild und die Aufmerksamkeit verantwortlich. Wenn der ACC aktiver ist, kannst du deine Aufmerksamkeitsspanne verlängern, was dir ermöglicht, dich über längere Zeiträume hinweg besser zu konzentrieren und komplexere Inhalte leichter zu erlernen.

Diese beiden Vorteile – verbesserte Denkfähigkeit und gesteigerte Aufmerksamkeit – machen dich zu einem besseren Lerner. Du wirst in der Lage sein, effektivere Problemlösungsstrategien zu entwickeln und dich besser auf die jeweilige Aufgabe zu konzentrieren.

Verbessert das Gedächtnis 02

Auch der Hippocampus wird durch Achtsamkeit beeinflusst. Der Hippocampus ist dafür zuständig, neue Erinnerungen zu bilden, anstatt in der Vergangenheit zu leben.

Studien haben herausgefunden, dass Patienten mit posttraumatischer Belastungsstörung oder schwerer Depression einen kleineren Hippocampus haben, was teilweise erklärt, warum diese Patienten Schwierigkeiten haben, sich von der Vergangenheit zu lösen und im Hier und Jetzt zu leben.

Achtsamkeit erhöht die graue Substanz im Hippocampus, was deine Fähigkeit zur Bildung neuer Erinnerungen verbessert.

Wenn du neue Erinnerungen bildest, bist du in der Regel zufriedener mit deinem aktuellen Leben, anstatt dich auf Vergangenes zu konzentrieren. Dies führt allgemein zu einem größeren Gefühl von Zufriedenheit und Erfüllung.

03 *Reguliert Emotionen und fördert Mitgefühl*

Sowohl der Frontalkortex als auch der ACC sind mit der Emotionsregulation verbunden. Wenn sich beide Hirnregionen verbessern, verbessert sich auch deine Fähigkeit, Emotionen zu regulieren. Wenn deine Gefühle besser reguliert sind, kannst du Situationen realistischer einschätzen, sie mit deinen Gefühlen in Einklang bringen und insgesamt ein zufriedeneres Leben führen.

Gleichzeitig stärkt Achtsamkeit das Mitgefühl und das Selbstmitgefühl. Dadurch kannst du in schwierigen Situationen verständnisvoller und verantwortungsvoller reagieren. Zudem hilft dir Achtsamkeit, dich selbst positiver zu sehen, was irrationalen Selbstbildern vorbeugt.

Hilft, die rechte und linke Gehirnhälfte zu verbinden 04

Achtsamkeit unterstützt auch die Verbindung zwischen der rechten und linken Gehirnhälfte. Die rechte Gehirnhälfte wird oft mit emotionaler und nonverbaler Verarbeitung in Verbindung gebracht, während die linke Gehirnhälfte für logisches Denken und sprachliche Verarbeitung zuständig ist. Wenn beide Gehirnhälften zusammenarbeiten, kannst du deine Gefühle besser mit Rationalität und der Außenwelt verbinden – was zu einem realistischeren Denken führt.

Das Corpus Callosum ist für die Verbindung der beiden Gehirnhälften zuständig. Wissenschaftler gehen davon aus, dass ein dickeres Corpus Callosum die Fähigkeit erhöht, Informationen und Prozesse zwischen beiden Hälften zu verknüpfen. Menschen mit einem stärkeren Corpus Callosum sollen besser in der Lage sein, ihre Gefühle zu verstehen und sie auf reale Ereignisse zu beziehen – was sie insgesamt verantwortungsbewusster und realistischer macht.

Achtsamkeit und ÜBUNGEN FÜR DEN GEIST

EINE MORGENROUTINE ERSTELLEN

Eine Morgenroutine hilft dir, den Grundstein für deinen Tag zu legen. Wenn dein Morgen chaotisch verläuft, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass auch der Rest des Tages stressig, unorganisiert und unruhig wird. Beginne den Tag mit einer achtsamen Morgenroutine, die dich motiviert und entspannt. Die Morgenroutine sollte an deine individuellen Vorlieben und Bedürfnisse angepasst sein. Es gibt jedoch einige allgemeine Grundsätze, die viele Menschen in ihre Routine integrieren, um ihren Tag achtsamer zu gestalten.

Lege das Handy weg

Versuche zunächst, in der ersten Stunde nach dem Aufwachen keine elektronischen Geräte zu benutzen. Nutze diese Zeit, um dich mit dir selbst und deinen Sinnen zu verbinden, statt mit Instagram oder deinem Posteingang. Auch wenn es nicht jeden Tag gelingt, versuche so gut es geht, dein Handy oder andere Geräte während deiner Morgenroutine beiseitezulegen.

Setze eine Intention

Ein weiterer wichtiger Bestandteil der Morgenroutine vieler Menschen ist das Setzen einer Intention für den Tag. Es ist allzu leicht, in einen Trott aus Aufwachen, Arbeiten, Essen, Schlafen zu geraten und das Leben auf Autopilot laufen zu lassen. Um dem entgegenzuwirken, setze dir eine Intention, die zu deinen Bedürfnissen und deiner To-do-Liste für den Tag passt. Überprüfe im Laufe des Tages, wie gut du mit deiner Intention im Einklang bist.

Schreibe es auf

Manche Menschen schreiben auch gern morgens in ein Tagebuch oder führen eine Dankbarkeitsliste. Tagebuchschreiben hilft dir, dich mit deinen Gefühlen zu verbinden und deinen Tag bewusst zu beginnen. Eine Dankbarkeitsliste hingegen richtet deinen Fokus auf das, was dir im Leben wirklich wichtig ist. Das hilft dir, dich nicht von negativen Gefühlen oder schwierigen Situationen aus der Bahn werfen zu lassen.

WIEDERHOLUNG VON AFFIRMATIONEN

Affirmationen sind kurze, inspirierende Aussagen, die du dir selbst laut oder im Kopf vorsagst. Studien legen nahe, dass das Wiederholen von Affirmationen das Gehirn neu vernetzt, sodass du positiver und mitfühlender denkst. Daher ist die Wiederholung von Affirmationen eine der effektivsten Möglichkeiten, Achtsamkeit zur Stärkung deines Geistes und Verstandes einzusetzen.

Du kannst im Internet nach Affirmationsideen suchen oder deine eigenen erstellen, indem du auf deine Bedürfnisse, Unsicherheiten oder belastenden Gedanken achtest. Wenn du dich zum Beispiel bei der Arbeit unzulänglich fühlst, kannst du eine Affirmation wie „Ich bin kompetent und fähig“ verwenden. Solch eine Affirmation spricht dein konkretes Thema direkt an und ist gleichzeitig leicht zu merken.

Die einzige Regel für Affirmationen ist: Sie müssen kurz sein. Der Grund dafür ist ganz einfach – kurze Sätze lassen sich besser merken. Erstelle Affirmationen, die prägnant und eingängig sind, damit du sie über mehrere Tage hinweg im Gedächtnis behalten kannst. Es ist wichtig, die Affirmation über mehrere Tage hinweg zu wiederholen, da sich so das Gehirn neu strukturiert. Im nächsten Kapitel werden wir noch näher auf Affirmationen eingehen.

ZUSAMMENFASSUNG

Achtsamkeit stärkt unseren Geist enorm – sie macht uns zu besseren Lernenden und Zuhörenden und hilft uns, mitfühlender und emotional ausgeglichener zu sein.

Um die Vorteile von Achtsamkeit für deinen Geist noch zu steigern, versuche eine achtsame Morgenroutine zu etablieren oder Affirmationen zu nutzen, die gezielt auf deine Bedürfnisse, Wünsche oder Schwächen eingehen.

Kapitel Fünf

Achtsamkeit und der Geist

Wenn das Leben chaotisch oder schwierig wird, fühlt sich der Geist oft ausgelaugt, müde und einfach nur erschöpft.

Deshalb ist es wichtig, mit Achtsamkeit gezielt den Geist anzusprechen – denn es ist nahezu unmöglich, das Leben zu schätzen, wenn du dich innerlich so fühlst. Auch wenn Achtsamkeit auf den Geist nicht so messbar wirkt wie auf den Verstand, kann sie dein inneres Wohlbefinden dennoch tiefgreifend verbessern.

Da der Geist kein messbares Organ wie das Gehirn oder das Herz ist, sind die Vorteile der Achtsamkeit für den Geist weniger eindeutig und weniger erforscht. Das bedeutet jedoch nicht, dass Achtsamkeit dem Geist nicht hilft. Im Gegenteil – Achtsamkeit hat einen großen Einfluss auf deinen Geist. Es bedeutet lediglich, dass die Ergebnisse nicht so leicht messbar oder quantifizierbar sind.

Vorteile
der Achtsamkeitspraxis

STEIGERT DEIN WOHLBEFINDEN

Wie man das Wohlbefinden verbessert, ist eine der meistgestellten Fragen seit der Antike. Das „Wohlbefinden“ bezieht sich oft auf die Gesundheit aus einer ganzheitlichen Perspektive, einschließlich Körper, Geist und Seele. Um dein Wohlbefinden zu steigern, ist es entscheidend, sich auf den Geist zu konzentrieren, da er oft der am meisten vergessene Aspekt des Wohlbefindens ist.

Studien haben gezeigt, dass Achtsamkeit eine der besten Methoden ist, um das Wohlbefinden zu verbessern. Sie befreit dich von Ablenkung, richtet deinen Fokus auf das Wesentliche und verringert das Grübeln. Dein Geist wird dadurch ruhiger und dein Wohlbefinden verbessert sich.

Steigert die Lebenszufriedenheit

Eines der schlimmsten Merkmale eines erschöpften Geistes ist das Gefühl, dass das Leben sinnlos ist oder keine Zufriedenheit bringt. Wenn du dein Leben nicht magst, ist es leicht, dem Chaos nachzugeben und aufzugeben.

Ohne Zufriedenheit im Leben ist es nahezu unmöglich, eine Situation zu bewältigen – geschweige denn eine chaotische. Einige Studien haben gezeigt, dass Achtsamkeit die Lebenszufriedenheit erhöht.

Eine Studie ergab sogar, dass Menschen, die Achtsamkeit praktizieren, das Gefühl haben, dass ihr derzeitiges Leben stärker dem Leben entspricht, das sie sich wünschen – also ihrem Ideal.

Wenn du dich auf deinen Geist konzentrierst und zufriedener mit deinem Leben wirst, verbessern sich wahrscheinlich auch andere Lebensbereiche. Die Lebenszufriedenheit ist einer der wichtigsten Faktoren zur Vorbeugung von beruflichem Burnout.

Je zufriedener du mit deinem Leben bist, desto unwahrscheinlicher ist es, dass du ein Burnout im Job erlebst – und umso besser funktioniert deine Arbeit.

Lebenszufriedenheit verbessert auch die Zufriedenheit in deinen Beziehungen. Das alte Sprichwort sagt: „Niemand kann dich lieben, wenn du dich nicht selbst liebst."

Auch wenn andere Menschen dich trotzdem lieben können – du wirst es ihnen nicht glauben, solange du dich nicht selbst liebst.

Wenn du deine Lebenszufriedenheit steigerst, fällt es dir viel leichter, die Menschen um dich herum zu genießen und wirklich gesunde Beziehungsmuster zu leben.

Eine der wichtigsten Funktionen des Geistes besteht darin, über sich selbst nachzudenken und wirklich zu verstehen, wer man als Individuum ist. Wenn dein Geist erschöpft und müde ist, kann es schwierig sein, dich selbst zu verstehen oder zu kennen. Deshalb ist es wichtig, Achtsamkeit zu nutzen, um den Geist zu stärken.

Aktuelle Studien haben gezeigt, dass Achtsamkeit eine hervorragende Methode ist, um sich selbst besser kennenzulernen und die Selbsterkenntnis zu steigern. Da wertende Handlungen und Unachtsamkeit häufig der Grund für mangelndes Selbstverständnis sind, zwingt dich Achtsamkeit dazu, dich ehrlich, aufmerksam und mitfühlend zu betrachten – und dadurch mehr Einsicht zu gewinnen.

Mit zunehmender Selbsterkenntnis wirst du besser verstehen, warum du bestimmte Entscheidungen triffst, und kannst ungesunde Verhaltensweisen entsprechend ändern. Dies wird auch deine emotionale Stabilität verbessern, da du ein besseres Verständnis für dich selbst entwickelst.

DER GEIST *Übunge*

Eine der besten Möglichkeiten, den Geist zu stärken, ist das Wiederholen positiver und wahrer Affirmationen, die genau auf deine Bedürfnisse zugeschnitten sind.

Die meisten Menschen haben einen erschöpften Geist, weil sie verletzende und unwahre Dinge über sich selbst glauben.

Nutze Affirmationen, um diese negativen Glaubenssätze über dich selbst umzuprogrammieren. So kannst du Affirmationen erstellen und anwenden, die dein Leben und deinen Geist tatsächlich verbessern...

01 *Reflektiere dein Leben*

Denke über dich selbst, deine Gefühle und deine Handlungen nach. Gibt es Gefühle, die immer wieder auftauchen? Was hat dich in letzter Zeit beschäftigt?

Was möchtest du an dir verbessern? Was wünschst du dir, dass jemand dir sagt?

Die Auseinandersetzung mit diesen Fragen hilft dir, genau zu erkennen, welche Bereiche du in dir selbst bearbeiten solltest. Wenn du diese Reflexionsphase überspringst, wirst du keine Affirmationen erstellen, die tatsächlich deine Denkweise, deinen Geist oder dein Leben beeinflussen.

Erstelle die Affirmationen 02

Sobald du deine Schwachstellen erkannt hast, kannst du hilfreiche Affirmationen formulieren. Achte darauf, dass die Affirmationen direkt auf das Problem eingehen und kurz sowie leicht zu merken sind.

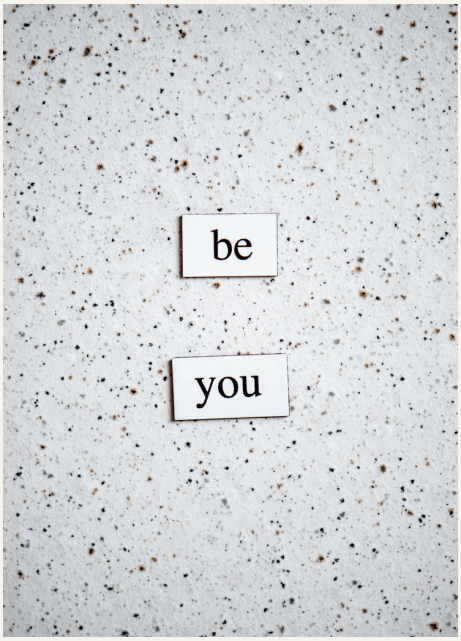
Wenn deine Reflexion beispielsweise zeigt, dass du unsicher in Bezug auf deine Fähigkeiten im Beruf bist, dann formuliere eine Affirmation, die genau diese Unsicherheit anspricht. „Ich bin kompetent und weiß, wie ich meine Arbeit erledige“ ist eine gute Affirmation für diesen Fall. Sie ist kurz, klar und kehrt die ursprüngliche Unsicherheit direkt ins Gegenteil um.

03 *Affirmationen wiederholen*

Affirmationen benötigen viele Wiederholungen, um dein Leben zu verbessern. Wiederhole deine Affirmation morgens und abends jeweils fünfmal – mindestens einen Monat lang. Auch wenn du bereits vorher eine Verbesserung spürst, bleibe mindestens einen Monat dabei. Je nach Bedarf kannst du die Affirmationen auch länger verwenden.

ZUSAMMENFASSUNG

Dein Geist ist ein oft vergessener Teil deines Selbst. Stärker deinen Geist durch Achtsamkeit. Dies wird dein Wohlbefinden steigern, deine Lebenszufriedenheit erhöhen und deine Selbsterkenntnis verbessern. Versuche, gezielte Affirmationen zu erstellen und regelmäßig zu wiederholen, um achtsamer mit deinem Geist umzugehen.

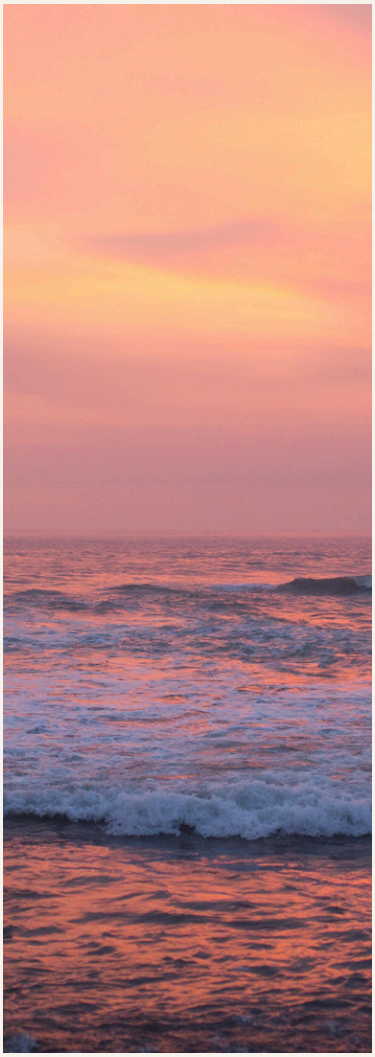


Kapitel Sechs

Achtsamkeit als Wachstumschance

Achtsamkeit ist ein hervorragendes Werkzeug in chaotischen und schwierigen Zeiten. Sie hilft uns, mit uns selbst und dem gegenwärtigen Moment in Verbindung zu bleiben und uns trotz des Chaos geerdet zu fühlen.
Aber was ist, wenn alles gut läuft? Solltest du dann auch Achtsamkeit praktizieren?

ACHTSAMKEIT PRAXIS, WENN ES DIR GUT GEHT

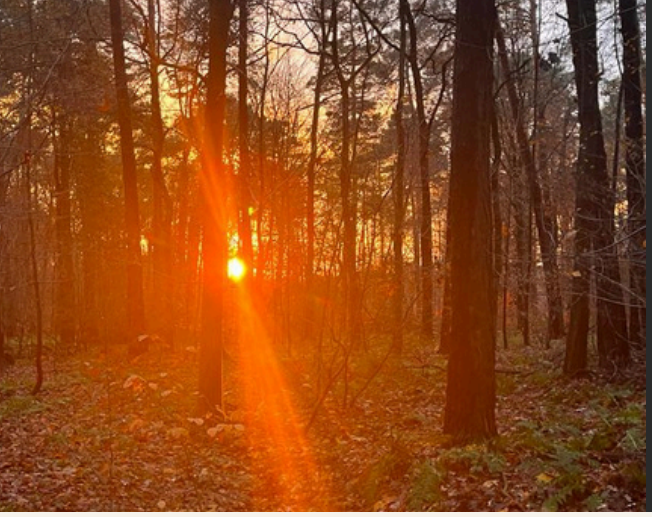


Es kann unglaublich leicht sein, dein Achtsamkeitstraining zu vergessen, sobald die chaotischen und schwierigen Situationen nachlassen – dennoch ist es gerade dann wichtig, Achtsamkeit zu üben.

Wenn du auch an guten Tagen Achtsamkeit praktizierst, wirst du immer besser im achtsamen Denken. Dadurch kennst du bereits die Werkzeuge und Strategien, die dir helfen, auch an schlechten Tagen geerdet zu bleiben.

Lass uns ein Sportbeispiel betrachten: Selbst die fittesten und fähigsten Athleten trainieren und bereiten sich auf ein großes Spiel oder Wettkampf vor. Tatsächlich ist es ihr kontinuierliches Training, das sie gewinnen lässt und konstant gute Leistungen ermöglicht.

Achtsamkeit an guten Tagen zu praktizieren ist wie das Training eines Sportlers: Es zeigt dir, wie du dich fühlen willst, und bereitet dich auf die schwierigen Tage vor. So kannst du auch dann achtsam sein, wenn es besonders schwerfällt.



Erlaube dir zu wachsen und dich zu verändern – dein zukünftiges Ich wartet bereits.

Wachse, um widerstandsfähiger zu werden

Wenn du ständig Achtsamkeit praktizierst, wirst du besser in der Lage sein, schwierige Situationen zu bewältigen, wann immer sie auftreten. Deshalb solltest du Achtsamkeitstraining als Wachstumschance betrachten – ganz gleich, an welchem Punkt im Leben du dich befindest.

Studien zeigen, dass Achtsamkeit die Resilienz erhöht – also die Fähigkeit, sich von schwierigen Situationen zu erholen. Je resilienter du wirst, desto mehr wächst du und lernst, mit allen Herausforderungen des Lebens umzugehen. Daher ist Resilienz einer der wichtigsten Indikatoren für persönliches Wachstum.

Wenn du nicht resilient bist, ist es unmöglich, Hindernisse und Rückschläge zu überwinden. Resilienz sollte daher eine der wichtigsten Eigenschaften sein, die du entwickelst und pflegst – denn ohne sie wirst du kaum Erfolg haben.

Mitgefühl

Werde resilienter, indem du Mitgefühl dir selbst und anderen gegenüber entwickelst. Auch wenn du Verantwortung für deine eigenen Handlungen übernehmen musst, sei freundlich, unterstützend und mitfühlend mit dir selbst.

Sag nichts zu dir selbst, was du nicht auch einem Freund sagen würdest. Je mitfühlender du mit dir selbst bist, desto mehr Mitgefühl wirst du auch anderen entgegenbringen.

Akzeptanz

Akzeptiere Fakten, wie sie sind, und unterscheide sie von deinen Gefühlen. Etwas zu akzeptieren bedeutet nicht, aufzugeben. Es bedeutet, dir selbst eine gesunde Perspektive zu geben, mit der du aktiv, angemessen und gesund mit der Situation umgehen kannst.

Offenheit

Resilient zu werden, bedeutet, offen für neue Ideen und Perspektiven zu sein. Nutze dein Achtsamkeitstraining, um deine Komfortzone zu verlassen und neue Denkweisen, Sichtweisen und Strategien für die Herausforderungen des Lebens zuzulassen.

Frage dich, wo deine Komfortzonen liegen – und warum sie dort liegen.

Kreativität

Sobald du offen für neue Ideen bist, brauchst du die Kreativität, um deine Visionen umzusetzen. Betrachte dein Leben als Reise und nicht als festen Zustand – eine Reise, die ständige Anpassung und Visualisierung erfordert. Nutze deine Kreativität, um dein ideales Leben zu gestalten.

Kapitel Sieben

Achtsamkeit in der Meditation

Die Begriffe „Achtsamkeit“ und „Meditation“ werden oft synonym verwendet, doch sie sind nicht genau dasselbe. Es gibt jedoch einen guten Grund, warum sie oft gemeinsam verwendet werden: Du kannst Meditation nutzen, um achtsamer zu werden und alle Vorteile der Achtsamkeit für dich zu erschließen.

Achtsamkeit VS Meditation

Achtsamkeit ist der Akt, im gegenwärtigen Moment präsent zu sein. Es gibt viele Möglichkeiten, achtsam zu sein – z. B. durch Affirmationen, eine Morgenroutine oder progressive Muskelentspannung. Es spielt keine Rolle, wie genau du Achtsamkeit praktizierst, solange du dabei authentisch im Hier und Jetzt bist.

Meditation ist eine formale Praxis, die Achtsamkeit beinhaltet, aber sie ist nur ein Beispiel für achtsames Üben. Oft wird Meditation mit einer spirituellen Praxis assoziiert, doch sie kann sowohl von religiösen als auch nicht-religiösen Menschen genutzt werden, um gesünder zu werden und bewusster im Moment zu leben.

Wenn du über Achtsamkeit und Meditation nachdenkst, erkenne, dass Meditation eine formale Praxis der Achtsamkeit ist – aber Achtsamkeit ist nicht nur Meditation. Ebenso geht es bei Meditation nicht ausschließlich um Achtsamkeit; es kann auch andere Ziele geben. Es kann hilfreich sein, Achtsamkeit als eine generelle Lebenseinstellung zu betrachten, die sich durch viele verschiedene Praktiken ausdrücken lässt – darunter auch durch formale Meditation.

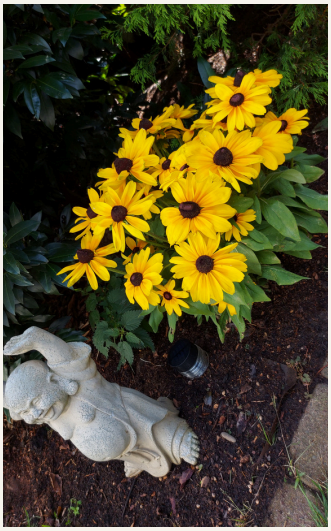
Wie praktiziert man achtsame *Meditation?*

Es gibt viele verschiedene Meditationsstile, aus denen du wählen kannst. Wenn du bereits meditierst, kannst du einfach in dem Stil weitermachen, der dir am angenehmsten ist. Für alle, die neu in der Meditation sind, findest du hier eine einfache achtsame Meditationspraxis, die du zu Hause ausprobieren kannst:

Plane dir bewusst Zeit ein

Das Leben kann überwältigend voll mit Terminen, Arbeit und Besorgungen sein. Nimm dir bewusst Zeit für deine achtsame Meditation, damit sie nicht im Strom der täglichen Aufgaben untergeht. Alles, was du brauchst, ist ein wenig Zeit, ein ruhiger Ort und vielleicht ein Kissen oder eine Decke, um es dir bequemer zu machen.

Gestalte deinen Raum



Wenn es Zeit für deine Praxis ist, schalte alle potenziellen Ablenkungen aus. Dazu gehört, dein Handy in den Flugmodus zu versetzen, das Licht zu dimmen und deine Familienmitglieder zu bitten, während der Meditation den Raum nicht zu betreten.

Wenn du ein Kissen oder eine Decke verwenden möchtest, platziere sie dort, wo du meditieren möchtest. Auch wenn sie nicht notwendig sind, machen sie das Sitzen angenehmer und entspannter. Stelle außerdem einen Wecker auf die gewünschte Dauer deiner Praxis.

Beobachte den Moment

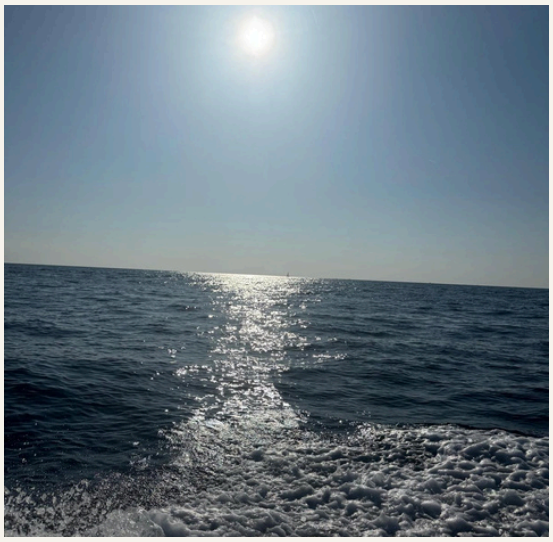
Setze dich an deinen Meditationsplatz und schließe sanft die Augen. Lass deinen Atem natürlich fließen und sich von selbst vertiefen. Nimm dir diese Zeit, um den Moment bewusst wahrzunehmen und so den Ton für deine Achtsamkeitspraxis zu setzen.

Erinnere dich daran, dass das Ziel dieser Praxis nicht darin besteht, deinen Geist zu beruhigen. Vielmehr geht es darum, dem Moment Aufmerksamkeit zu schenken – einschließlich deiner Gedanken, Gefühle und Empfindungen. Wenn du versuchst, all das zu unterdrücken, wird deine Praxis wirkungslos bleiben.

Sei freundlich zu deinen Gedanken und lass sie zu

Dein Geist wird in dieser Zeit zwangsläufig abschweifen. Nimm dir die Zeit, deine Gedanken wahrzunehmen und wertzuschätzen – ganz gleich, wie groß oder klein sie dir erscheinen mögen. Sei ehrlich und freundlich zu deinen Gedanken, und denke daran, mit dir selbst so zu sprechen, wie du mit einem Fremden sprechen würdest.

Sobald ein Gedanke auf natürliche Weise endet, bringe deine Aufmerksamkeit zurück in den gegenwärtigen Moment. Im Alltag lassen wir unsere Gedanken oft wie ein endloses Wollknäuel abrollen. Verhindere das, indem du dich immer wieder ins Hier und Jetzt zurückholst.



Beenden

Wenn deine Zeit abgelaufen ist, nimm dir einen Moment, um zu bemerken, ob du dich anders fühlst. Dadurch kannst du aus der Meditation lernen und dich beim nächsten Mal verbessern. Wenn du Schwierigkeiten hast, deine Gefühle zu verstehen, nimm dir Zeit, um deine Erfahrungen aufzuschreiben und wirklich darüber nachzudenken.

Kapitel Acht

Alles miteinander verbinden

Warum ganzheitliche Achtsamkeit wichtig ist

Bis jetzt haben wir uns damit beschäftigt, wie man in chaotischen Zeiten achtsam sein kann – sowie mit der Achtsamkeit für Körper, Geist, Seele und persönliches Wachstum. Was wir jedoch noch nicht betrachtet haben, ist, wie man all diese Aspekte miteinander verbindet, um eine ganzheitliche Sichtweise der Achtsamkeit zu entwickeln.

Wenn du dich nur auf einen Aspekt der Achtsamkeit konzentrierst, wirst du zwar eine gewisse Verbesserung feststellen, aber deine gewünschten Ergebnisse nicht erreichen. Nutze verschiedene Achtsamkeitsübungen, um Körper, Geist und Seele gleichermaßen als wichtige Bestandteile deines Wohlbefindens zu fördern.

Mehrere Studien haben gezeigt, dass die Betrachtung von Geist, Körper und Seele als getrennte Einheiten verschiedene negative gesundheitliche Auswirkungen haben kann. Menschen, die zwischen Seele und Körper unterscheiden, neigen zum Beispiel eher dazu, ungesunde Gewohnheiten zu pflegen – wie das Vermeiden von Bewegung oder ungesunde Ernährung.

Auch wenn es seltsam klingt, dass die Trennung von Geist und Körper zu schädlichem Verhalten führt, ist es wahr. Wenn du sie nicht als Einheit betrachtest, verbindet dein Verstand deine alltäglichen Handlungen und Lebensweise nicht mit körperlichen oder geistigen Konsequenzen.

Dies sollte dich dazu ermutigen, alle drei Aspekte im Zusammenhang zu betrachten. Wenn dein Geist nicht gesund ist, sind es deine Seele und dein Körper wahrscheinlich auch nicht. Genauso kann es schwierig sein, geistig und seelisch gesund zu sein, wenn du deinen Körper vernachlässigst. Kümmere dich um dein gesamtes Wohlbefinden, indem du Körper, Geist und Seele Bedeutung und Verbindung beimisst.

GANZHEITLICHE ACHTSAMKEIT

„Vergiss niemals, wie unfassbar fähig du bist.“

Mit der Achtsamkeit verhält es sich genauso. Wenn du dich nur auf einen Aspekt der Achtsamkeit konzentrierst, wird deine Fähigkeit zur Achtsamkeit eingeschränkt und du verlierst möglicherweise den Sinn hinter der Praxis.

Vermeide diesen Fehler, indem du Achtsamkeit als intime Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele betrachtest. Jeden Aspekt deiner Selbst in Achtsamkeit zu verbessern bedeutet, alle Aspekte zu verbessern.

Wie praktiziert man ganzheitliche Achtsamkeit?

Der einfachste Weg, ganzheitliche Achtsamkeit zu praktizieren, besteht darin, alle Aspekte in jede Achtsamkeitspraxis zu integrieren. Wenn du unsere Beispiele für Achtsamkeitsübungen aufmerksam gelesen hast, wirst du festgestellt haben, dass wir dabei immer körperliche Sinne, Emotionen und geistige Klarheit einbezogen haben. Durch das Einbeziehen dieser drei Faktoren praktizierst du eine umfassendere Form der Achtsamkeit.

Allerdings sind manche Achtsamkeitsübungen speziell auf bestimmte Themen ausgerichtet. Die progressive Muskelentspannung ist ein hervorragendes Beispiel für eine Übung, die sich stärker auf den Körper konzentriert. Es ist absolut nichts falsch daran, progressive Muskelentspannung zu praktizieren – tatsächlich ist sie eine der besten Methoden zur Schmerzlinderung.

Das bedeutet jedoch nicht, dass du ausschließlich progressive Muskelentspannung anwenden solltest. Integriere stattdessen eine weitere Achtsamkeitspraxis in deinen Alltag, um eine ganzheitlichere Perspektive zu entwickeln. Wenn du zum Beispiel gerne vor dem Schlafengehen progressive Muskelentspannung machst, versuche zusätzlich, eine achtsame Morgenroutine zu etablieren, um mehr Ausgleich zu schaffen.

„Was für dich bestimmt ist, bringt Klarheit und Harmonie in dein Leben – nicht Chaos und Verwirrung.“

Meditation durch Yoga

Meditation kann eine hervorragende Möglichkeit sein, sich auf alle drei Aspekte der Achtsamkeit zu konzentrieren. Da es viele verschiedene Meditationsformen gibt, wird es dir leichtfallen, eine passende zu finden. Viele Menschen empfinden Yoga als äußerst hilfreiche und angenehme meditative Praxis für ganzheitliche Achtsamkeit.

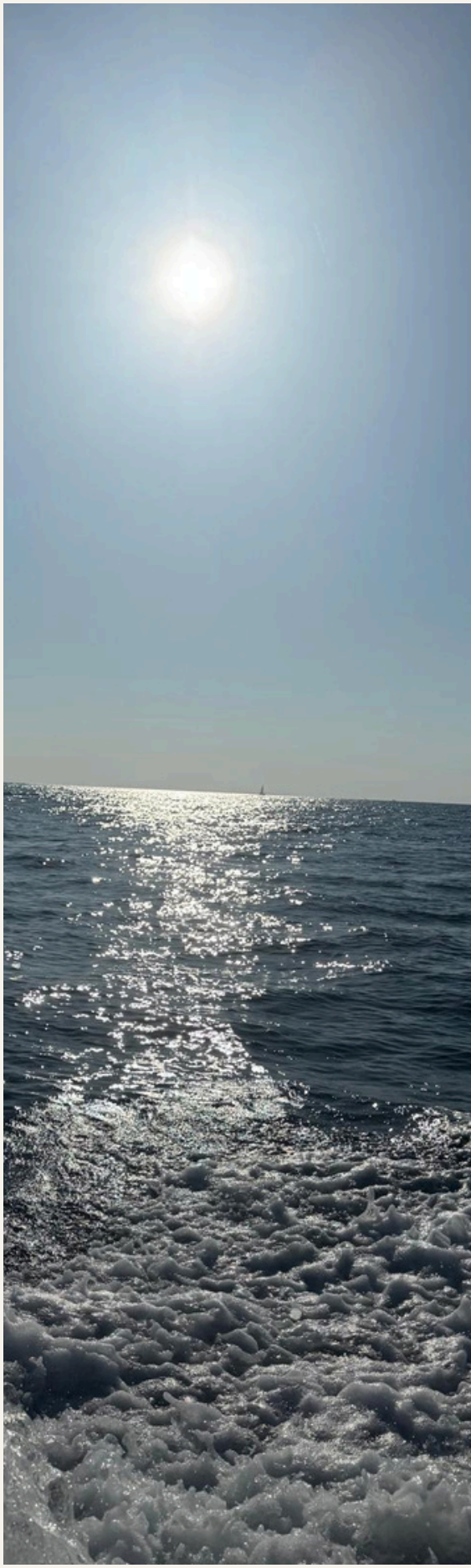
Yoga ist eine meditative Praxis, die Körper, Geist und Seele miteinander verbindet. Auch wenn Yoga seinen Ursprung in der alten indischen Philosophie und Religion hat, wird es heute oft als Übung für Geist und Körper genutzt.

Indem du durch Yoga dazu ermutigt wirst, im Moment zu leben und deinen Geist und Körper – meist durch den Atem – miteinander zu verbinden, ermöglicht dir Yoga einen ganzheitlichen Zugang zur Achtsamkeit.

In den meisten Yoga-Praktiken wird empfohlen, sich im eigenen Atemrhythmus zu bewegen. Dadurch kannst du Körper und Geist in Einklang bringen – durch das natürliche Tempo deines Atems.

Auch wenn es zunächst seltsam erscheinen mag, sich im Rhythmus deines Atems zu bewegen und dabei zu denken, ist dies eine äußerst wirkungsvolle Achtsamkeits- und Meditationstechnik.

Du kannst mit Yoga beginnen, indem du ein Yogastudio in deiner Nähe aufsuchst. Wenn das zu teuer ist oder du lieber zu Hause bleibst, kannst du kostenlose Online-Angebote nutzen.
YouTube ist eine hervorragende Quelle für tausende geführte Yoga-Sessions. Gib einfach „Yoga für Achtsamkeit“ in die Suchleiste ein und wähle ein beliebiges Video aus.



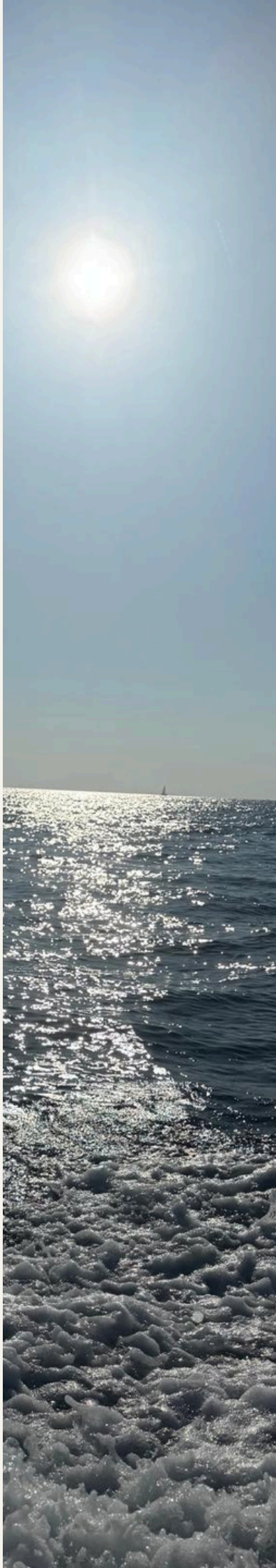
Achtsamkeit ist eine äußerst hilfreiche Praxis, um dich in stressigen oder chaotischen Zeiten zurechtzufinden. Durch das Praktizieren von Achtsamkeit kannst du Körper, Geist und Seele stärken, wachsen lassen und deine Resilienz verbessern. Du kannst verschiedene Achtsamkeitsübungen ausprobieren, wie z. B. progressive Muskelentspannung, Affirmationen oder Meditation.

Denke jedoch immer daran, alle Aspekte der Achtsamkeit miteinander zu verbinden. Körper, Geist und Seele sind gleichermaßen wichtige Bereiche deines Wohlbefindens. Wenn du nur einen Teil deiner Essenz betonst, wirst du nicht die vollen Vorteile der Achtsamkeit erfahren und deine Gesundheit kann darunter leiden. Wir empfehlen Yoga als ganzheitlichere Perspektive auf Achtsamkeit.

FAZIT

Nun, da du unseren Einsteigerleitfaden zur Achtsamkeit abgeschlossen hast, bist du wahrscheinlich motiviert, einige unserer Techniken und Tipps auszuprobieren. Es ist wichtig zu wissen, dass Achtsamkeit nicht von heute auf morgen aufgebaut wird. Rechne damit, dass es mindestens einen Monat oder länger dauert, bis du erste Ergebnisse deines Achtsamkeitstrainings bemerkst.

Sei geduldig und mitfühlend mit dir selbst. Es ist schwer, alte Gewohnheiten zu durchbrechen – du bist kein Superheld. Sei stolz darauf, dass du diesen ersten Schritt machst, um deiner Gesundheit in diesen chaotischen Zeiten Priorität zu geben. Wenn du diese Praktiken über einen längeren Zeitraum durchführst, wirst du die Ergebnisse sehen.



Danke

ZITAT

Ich bin bereit, alte Ängste in NEUE KRÄFTE zu verwandeln

HEUTE

„WENN ES
NICHT MEHR IN
DEINER HAND
LIEGT,
VERDIENT ES
AUCH FREIHEIT
VON DEINEM
GEIST.“

„Passe dich nicht der Energie im Raum an; beeinflusse die Energie im Raum."

Leitfaden für Achtsamkeit

VISUALISIERUNG IST DER ANFANG VON ALLEM

Leitfaden für Achtsamkeitgo

DASS DU DICH UNWOHL FÜHLST, IST EIN ZEICHEN DEINER TRANSFORMATION

LEITFADEN FÜR ACHTSAMKEIT

Fühle das Gefühl, aber werde nicht zur Emotion.
Beobachte es. Erlaube es. Lass es los.

ACHTSAMKEITS-

ARBEITSBUCH

VERSTÄNDNIS
von Achtsamkeit

Wie würdest du Achtsamkeit definieren?

Wie hast du begonnen, während deines Tages achtsamer zu sein?

Wie fühlst du dich in Bezug auf mehr Achtsamkeit?

Warum hast du dich entschieden, Achtsamkeit in dein Leben zu integrieren?

IM HIER UND JETZT SEIN

Setze dich still hin und achte mit allen fünf Sinnen darauf, was gerade passiert. Reflektiere deine Erfahrung unten.

Im Moment sehe ich..

Im Moment höre ich..

Im Moment berühre ich..

Im Moment rieche ich..

hese ar

Im Moment fühle ich..

im Hier und Jetzt sein

Nimm dir einen Moment Zeit, um zu beobachten, was um dich herum geschieht. Mit offenen Augen, nutze deine fünf Sinne, um aufmerksam zu sein. Dies bezieht sich auf das „äußere Jetzt“. Schließe nun deine Augen und richte deine Aufmerksamkeit nach innen. Dies ist das „innere Jetzt“. Notiere deine Eindrücke.

Was nehme ich draußen wahr?

Was nehme ich innen wahr?

Was ist ähnlich am äußeren und inneren Jetzt?

Was ist unterschiedlich am äußeren und inneren Jetzt?

Ist es einfacher, das äußere oder das innere Jetzt zu beobachten? Warum?

Im Moment präsent sein

Dieser Moment, genau jetzt...

ZEIT	ORT	AKTIVITÄT

Drei Dinge, die du vielleicht nicht bemerkt hättest, wenn du nicht achtsam gewesen wärst...

Ein Grund, dankbar für die Dinge zu sein, die du gerade bemerkt hast...

Ein Gedanke, den du mit in den nächsten Moment nimmst...

Eine Quelle der Freude, die du in diesem Moment entdeckt/wiederentdeckt hast...

In diesem Moment, eine Art, wie du stark bist...

In diesem Moment, eine Art, wie du schön bist...

In diesem Moment, eine Art, wie du weise bist...

Ein Sinneseindruck, den du gerade erlebst...

Ein Gefühl, das du gerade empfindest...

Ein Gedanke, den du gerade denkst...

KÖRPERSCAN

Nutze das untenstehende Emotionsdiagramm des Körpers und verwende verschiedene Farben, um jede Emotion zu kennzeichnen. Zeige dann, wo du diese Emotionen in deinem Körper spürst, indem du dieselben Farben verwendest. Zum Beispiel könnte „Grün“ die Farbe für Glück sein. Wenn du Glück in deinen Füßen spürst, färbe deine Füße grün. Vervollständige anschließend die folgenden Sätze, indem du angibst, wo du bestimmte Emotionen in deinem Körper fühlst.

- ☐ Glück
- ☐ Wut
- ☐ Langeweile
- ☐ Liebe
- ☐ Einsamkeit
- ☐ Dankbarkeit
- ☐ Traurigkeit

Wenn ich Wut fühle, kann ich sie in meinem Geist benennen, indem ich sage: _____

Wenn ich Glück fühle, kann ich es in meinem Geist benennen, indem ich sage: _____

Wenn ich mich langweile, kann ich es in meinem Geist benennen, indem ich sage: _____

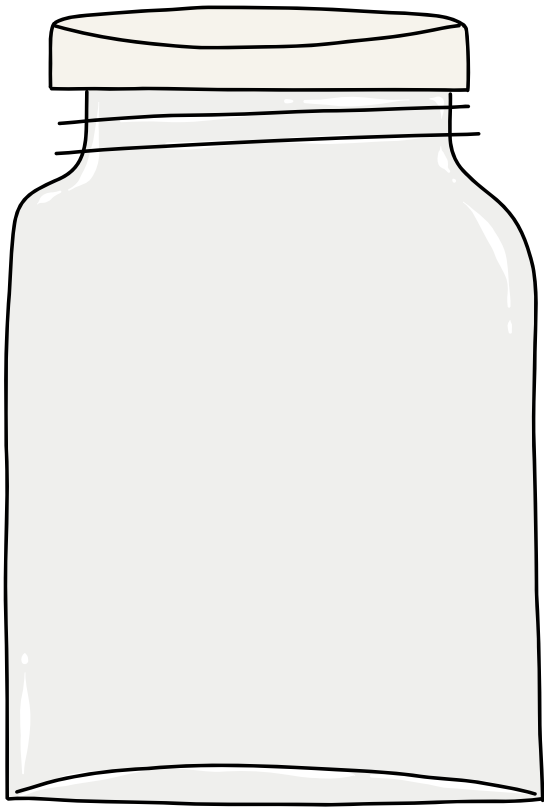
Wenn ich Liebe fühle, kann ich sie in meinem Geist benennen, indem ich sage: _____

Wenn ich mich einsam fühle, kann ich es in meinem Geist benennen, indem ich sage: _____

Wenn ich traurig bin, kann ich es in meinem Geist benennen, indem ich sage: _____

GEFÜHLSGLAS

Gefühle spiegeln die Gedanken wider, die wir gerade haben. Alle Gefühle sind in Ordnung! Spüre jetzt in dich hinein und versuche, deine Gefühle zu erkennen. Fülle dann diesen Behälter mit Gefühlsfarben aus, um zu zeigen, wie viel von jedem Gefühl du gerade empfindest.



LILA = NERVÖS

GELB = GLÜCKLICH

ORANGE = RUHIG

GRÜN = AUFGEREGT

BLAU = TRAURIG

ROT = WÜTEND

ROSA = MUTIG

Mit Angst *umgehen*

Liste Situationen in deinem Leben auf, in denen du Angst hattest.

Gab es einen konkreten Auslöser für die Angst in dem Moment, oder beruhte sie auf einer früheren Erfahrung?

Beschreibe, was zu dieser Zeit passiert ist, das dir Angst gemacht hat.

Gab es schon einmal eine ähnliche Situation in der Vergangenheit, in der du dieselbe Angst erlebt hast?

GEFÜHLE *akzeptieren*

Achtsamkeit bedeutet, Gedanken und Gefühle ohne Bewertung anzunehmen. In der Praxis ist das jedoch oft schwierig. Dieses Arbeitsblatt hilft dir dabei, besser zu verstehen, wie viel Kontrolle du glaubst, über deine Gefühle und Gedanken zu haben.

Herausforderungen → Akzeptanz

Ich muss meine Emotionen kontrollieren, um etwas zu erreichen und erfolgreich zu sein.	Ich kann erfolgreich sein, ohne meine Gefühle zu kontrollieren.
Angst ist etwas Schlechtes.	„Angst ist weder gut noch schlecht; sie ist ein unangenehmes Gefühl, das kommt und geht.“
Ich bemühe mich sehr, unerwünschte Gedanken und Gefühle zu unterdrücken.	Ich erlaube Gedanken und Emotionen, zu kommen und zu gehen, ohne sie unterdrücken zu wollen.

ACHTSAMKEITS *Challenges*

- [ ] Schalte heute alle Benachrichtigungen auf deinem Handy aus
- [ ] Iss heute eine Mahlzeit allein und ohne Ablenkung
- [ ] Räume heute einen Bereich deines Hauses oder Büros auf
- [ ] Ruf heute jemanden an, statt zu schreiben, und führe ein richtiges Gespräch
- [ ] Fahre heute ohne Musik zur Arbeit oder Schule und beobachte, was dir auffällt

GLOW UP – persönliches Wachstum

Mache ich Fortschritte – und in welcher Hinsicht?

Welche Schritte sollte ich unternehmen, um mein Ziel zu erreichen?

Etwas, das ich tun werde, um zu wachsen...

mental

spirituell

emotional

Maßnahmen, die ich ergreifen sollte

Warum tue ich es bisher noch nicht?

TÄGLICHE *Gedanken*

Gedanken, die dich heute zum Lächeln gebracht haben...

Dinge, die dich heute herausgefordert haben...

Impulse, denen du heute widerstanden hast...

Ereignisse, bei denen du dich heute produktiv gefühlt hast...

Schöne Dinge, die du heute gehört hast...

Erfahrungen, bei denen du dich heute mutig gefühlt hast...

Wenn du nur noch einen einzigen Tag zu leben hättest – wozu hättest du jetzt den Mut?

Loslassen

Die Sache	*Warum sollte ich sie loslassen?*	*Wie wird es sich positiv auf mich auswirken?*

Achtsamkeits-Tracker

DATUM

Was ist meine heutige Absicht?

Heute werde ich achtsam sein beim...

- Gehen ○
- Essen ○
- Autofahren ○
- Sport ○
- Sprechen ○
- Ausruhen ○
- Kaffee trinken ○
- anderes ○

Stündliche achtsame Momente

Tägliche Dankbarkeit

Meditation

ZEIT

DAUER

KOMMENTARE

Tägliches *Check-in*

DATUM:

Traumprotokoll

Schlafdauer:

Schlafqualität:

TOP 5 MOMENTE DES TAGES	TÄGLICHE LEISTUNG	TÄGLICHE DANKBARKEIT

FRÜHSTÜCK	SNACKS	MITTAGESSEN	SNACKS	ABENDESSEN	WASSER
					OZ.
CAL.	CAL.	CAL.	CAL.	CAL.	GESAMT

BEWEGUNG/SPORT	WICHTIGSTE TO-DO-LISTE

Wöchentliche Emotionen

DATUM:	WOCHE:

Sonntag

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Zusammenfassung der Woche

Stimmungs-Tracker

DATUM:	STIMMUNG 😭 😠 🙁 😐 😊 🥰 😄

WAR DER HEUTIGE TAG GENUG VON:

	JA	NEIN
SCHLAF	○	○
RUHE	○	○
ARBEIT	○	○
BEWEGUNG	○	○
VITAMINE	○	○
MEDIKAMENTE	○	○
NAHRUNG	○	○
FRISCHE LUFT	○	○
SELBSTFÜRSORGE	○	○

Heutige Affirmationen

HEUTIGE HERAUSFORDERUNGEN

HEUTIGE HIGHLIGHTS