

ACHTSAMKEIT

Um deine Achtsamkeit und mentale Gesundheit zu stärken, möchten wir dir zwei Übungen vorstellen, die du zu jeder Zeit in deinem Alltag anwenden kannst.

1. Inner Selfie

Mit einem inneren Selfie machst du einen Schnappschuss von dem, was sich gerade in dir befindet. Das innere Selfie ist ein kleiner Check- in, der dich dabei unterstützen soll, deine eigenen Gedanken und Bedürfnisse besser wahrzunehmen.

- Schließe dafür deine Augen und nimm 5 tiefe Atemzüge ein und aus
- Stelle dir die Frage: Wie geht es mir gerade in diesem Moment? Was brauche ich, damit es mir gut geht?

Nimm deine Impulse einfach nur wahr, ohne sie zu bewerten.



2. Achtsamkeitsspaziergang

Alle Wege, die wir gehen, können wir achtsam gehen. Achtsames Gehen bedeutet, dass wir präsent im Moment die Umgebung mit all unseren Sinnen wahrnehmen. Stelle dir dazu folgende Fragen: Was sehe ich um mich herum? Was höre ich? Welche Gerüche nehme ich wahr? Welchen Geschmack auf der Zunge? Wie fühlen sich die Schritte an? Wenn du deine Aufmerksamkeit auf deine Sinne während des Gehens richtest, befreist du dich von den stressauslösenden Gedanken zur Vergangenheit und Zukunft.

Viel Spaß dabei!

