



ÜBUNGEN FÜR DEN ALLTAG

3 Minuten Achtsamkeit

Nimm bewusst wahr, was du in diesem Moment spürst:

Wie fühlt sich dein Körper gerade an?

Was für Empfindungen oder Gefühle hast du gerade?

Welche Gedanken ziehen durch deinen Sinn?

Nimm alles wahr, Angenehmes wie Unangenehmes gleichermaßen.

Achtsames Sitzen

Lenke deine Aufmerksamkeit auf das Sitzen. Nimm bewusst wahr, wie du gerade sitzt.

Wie sitzt du bei der Arbeit?

... am Esstisch?

... auf dem Sofa?

Kompliment

Mindestens 1x pro Tag machst du jemandem, den du magst ein ehrliches, wahres Kompliment.

Es geht dabei um den achtsamen Umgang mit Menschen im direkten Umfeld.

z.B. "Ich mag, wie du lächelst."

Umgekehrt, nimm Komplimente, die dir gemacht werden, bewusst wahr. Nimm wahr, wie du dich dabei fühlst, wenn du ein Kompliment bekommst.

WWW.HOLISTIC-
EMPOWERMENT.COM





ÜBUNGEN FÜR DEN ALLTAG

Dankbarkeits-Ritual

Wofür kannst du heute dankbar sein? Notiere dir mindestens 5 Dinge (Ereignisse, Situationen), die an dem heutigen Tag geschehen sind und für die du dankbar bist.

Am Ende der Woche liest du diese Liste einem Freund, deinem Partner oder Achtsamkeitsgefährten vor.

Achtsames Hören

Schließe deine Augen und lenke deine Aufmerksamkeit auf die Geräusche, die gerade da sind. Interpretiere die Geräusche dabei nicht oder ordne sie zu (sag z.B. Brummen statt Motorrad oder Auto). Nimm dir dafür ca. 10 Minuten Zeit.

In neue Räume eintreten

Nimm bewusst wahr, wenn du ein einen neuen Raum eintrittst. Nimm wahr, was sich verändert und was gleich bleibt.

Welche Gerüche gibt es?

Wie ist das Licht?

Wie sind die Farben?

Welche Materialien siehst du (Fussboden, Wand, Decke, Ausstattung,..)?

WWW.HOLISTIC-
EMPOWERMENT.COM





ÜBUNGEN FÜR DEN ALLTAG

Achtsames Duschen

Stelle dir, wenn du duschst, die folgenden Fragen:
Wie fühlt sich das Wasser auf meiner Haut an?
Ist das Wasser weich/hart/warm/kalt/erfrischend...?
Was geschieht mit meinen Gefühlen?
Wie fühle ich mich zu Beginn/währenddessen/
danach?
Verändert sich mein Gemütszustand?

Einmachglas des Glücks

Notiere dir z.B. jeden Abend vor dem Zubettgehen etwas Positives, das an diesem Tag geschehen ist, was dir Freude bereitet hat, was dich stolz gemacht hat. Das muss nichts Spektakuläres sein. Nutze dafür einen kleinen Notizzettel, den du anschließend faltest und in ein Einmachglas legst. In der "saure Gurken-Zeit" kannst du einen Zettel herausnehmen und so deinen Fokus auf schöne Dinge lenken. Du kannst dir so deiner eigenen Ressourcen bewusst werden.

Achtsamkeitstagebuch

Führe täglich über einen längeren Zeitraum hinweg (z.B. 1 Monat) das Achtsamkeitstagebuch. Nutze diese Reflexion, um deine Achtsamkeitspraxis im Alltag zu verankern und beizubehalten.

WWW.HOLISTIC-
EMPOWERMENT.COM

