



## Achtsamkeitsübung

Was Sie für diese Achtsamkeitsübung brauchen, ist eine Möglichkeit, sich in irgendeiner Form eine Erinnerung einzustellen. Dies kann zum Beispiel mittels der Weckfunktion Ihres Handys, einem digitalen Kalendereintrag (Serientermin) oder einem Wecker passieren. Zur Not tut es auch eine Eieruhr.

- Stellen Sie sich nun für tagsüber eine Erinnerung auf alle 1 – 1,5 Stunden ein
- Wählen Sie für die Erinnerung, wenn möglich, einen angenehmen Ton z.B. einen Gong aus
- Wann immer nun Ihr persönliches Erinnerungssignal ertönt, gehen Sie wie folgt vor:
  - ❖ Schließen Sie für wenige Sekunden / einen kurzen Moment die Augen
  - ❖ Nehmen Sie wahr, wie sich jetzt gerade in diesem Augenblick fühlen
  - ❖ Atmen Sie zwei bis dreimal tief durch und erlauben Sie sich, das Gefühl wirklich zu spüren

Wenn Sie ein wenig Übung in der Wahrnehmung Ihrer Gefühle haben und Sie diese ohne große Mühe zum Beispiel während Ihrer Arbeit durchführen können, lässt sich die Übung auch erweitern:

- Schließen Sie für wenige Sekunden / einen kurzen Moment die Augen
- Nehmen Sie wahr, wie sich jetzt gerade in diesem Augenblick fühlen
- Atmen Sie zwei bis dreimal tief durch und erlauben Sie sich, das Gefühl wirklich zu spüren
  - ❖ Ist es ein angenehmes Gefühl?
    - Falls ja, welches Bedürfnis ist für Sie gerade erfüllt?
    - Spüren Sie dem nach und gönnen Sie sich zwei oder drei Atemzüge, um zu feiern.
  - ❖ Ist es ein unangenehmes Gefühl?
    - Fragen Sie sich, was Sie jetzt gerade brauchen. Wonach sehnen Sie sich in diesem Augenblick?

Nach ein wenig Übung in der Wahrnehmung Ihrer Bedürfnisse, schließen mit der Übung ab, in dem Sie zwei oder drei Mal bewusst durchatmen und überlegen Sie sich direkt im Anschluss, wie sie jetzt gut für dieses Bedürfnis sorgen können und dann tun Sie es!