

ACHTSAM KEIT



Mein Übungsbuch
für mehr
Balance & Harmonie

G|U

Zum REIN-
SCHREIBEN,
MITGESTALTEN
und WEITER-
DENKEN

Hier und
Jetzt! → → →

BEVOR ES LOSGEHT

Alles, was du für Achtsamkeit brauchst, ist die Bereitschaft anzufangen. Am besten gleich heute!

Wach sein im gegenwärtigen Augenblick! Ohne Wertung. Ohne Kommentar. Eine solche Haltung dir selbst und anderen Menschen und dem Leben gegenüber schenkt dir ein tiefes Gefühl innerer Stärke und Gelassenheit. Ganz gleich, wie wild die Stürme im Außen toben.

Zahlreiche Übungen, mal intensiv, mal einfacher, helfen dir auf deinem Weg dorthin. Du kannst sie nach Lust und Laune durcheinander bearbeiten, also an einem Tag eine leichte und schnell durchführbare Übung wählen und wenn du mehr Zeit und Muße hast, eine anspruchsvollere.

Achtsamkeit zeigt dir, wie schön das Leben sein kann. Im übertragenen Sinne lernst du durch sie, die Wellen, die dir das Leben präsentiert, elegant und mit einem Lächeln auf den Lippen zu reiten – anstatt dich von ihnen umwerfen zu lassen. Stoppen kannst du sie nämlich nicht.

Viel Freude beim Surfen!

D. Dding



WIE ACHTSAM BIN ICH?

Überprüfe, wie achtsam du normalerweise im Alltag bist. Beantworte dazu die Fragen auf der Skala von 1 (selten) bis 6 (meistens) und notiere die Punkte.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Ich mache oft mehrere Sachen gleichzeitig.

Vieles von dem, was ich denke und tue, passiert automatisch.

Beim Autofahren reagiere ich sehr schnell gereizt.

Ich habe oft Konzentrationsschwierigkeiten.

Ich nehme das kleine Glück im Alltag oft nicht wahr.

Ich empfinde Anspannung oft erst dann, wenn sie sich als körperliche Verspannung oder Migräne äußert.

Manchmal bin ich so in Gedanken, dass ich gar nicht weiß, wie ich von A nach B gekommen bin.



1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Ich falle meinen Gesprächspartnern oft ins Wort.

Ich liebe es, von einer besseren und schöneren Zukunft zu träumen.

Ich esse oft so schnell, dass ich gar nicht richtig schmecke, was ich zu mir nehme.

Meine Gesamtpunktzahl: _ _ _ _ _

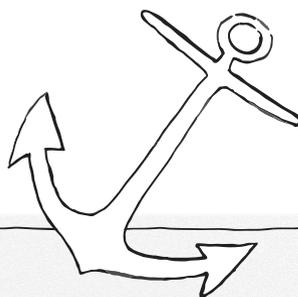
► Je höher die erreichte Punktzahl, desto intensiver solltest du dich mit dem Üben in Achtsamkeit befassen.



VERANKERE DICH IM MOMENT

Diese Übung holt dich unmittelbar in deinen Körper zurück. Sie verankert deinen Geist in den Sitzhöckern. Dadurch können deine Gedanken nicht mehr so leicht in der Vergangenheit und Zukunft umherschwirren. Stattdessen bist du körperlich vollkommen präsent.

1. Setze dich aufrecht auf einen Stuhl. Die Füße sind parallel aufgestellt – verwurzele sie gedanklich im Boden. Richte deine Wirbelsäule auf und nimm bewusst Kontakt mit der Rücklehne, der Unterlage und den Füßen auf.
2. Mache dir den Körper als Ganzes bewusst, der in Kontakt mit dem Boden und dem Stuhl ist. Gehe dann mit deiner Aufmerksamkeit zur Unterlage. Lege deine Hände unter das Gesäß, sodass du die Sitzhocker ganz bewusst wahrnimmst.
3. Wenn der Kontakt hergestellt ist, nimm die Hände wieder weg und lass dich dann noch bewusster auf dem Stuhl oder der Unterlage nieder. Stelle dir dabei vor, wie sich deine Sitzhocker durch die Unterlage in die Erde bohren und sich mit ihr verankern.



Nice to know!

ANTI-STRESS-MITTEL

Achtsamkeitsübungen wirken sich günstig auf den Körper aus. Einige Forschungen zeigen, dass Probanden nach einer Achtsamkeitsübung mehr Antikörper im Blut aufwiesen. In anderen Studien empfanden Schmerzpatienten Beschwerden als weniger belastend, wenn sie eine achtsame Haltung einübten. Und es gibt sogar Hinweise darauf, dass Achtsamkeit hilft, den Blutdruck zu regulieren. So wiesen Teilnehmer in einem Experiment nach einer stressigen Aufgabe viel schneller wieder einen normalen Blutdruck auf, die vorher an einer Achtsamkeitsmeditation teilgenommen hatten, im Gegensatz zur Vergleichsgruppe ohne diese Meditationsübung.



ZWISCHENRÄUME WAHRNEHMEN

Lege das Heft beiseite und schaue dir den Raum an, in dem du dich gerade befindest. Hast du schon einmal bewusst deinen Blick auf die Zwischenräume gerichtet, die sich dort befinden? Den Raum zwischen zwei Bildern? Zwischen zwei Fenstern? Normalerweise richten wir unsere Aufmerksamkeit auf die Objekte, die sich in einem Zimmer befinden, aber selten auf den Raum dazwischen. Wie verändert sich die Wahrnehmung des Raumes, wenn du deinen Blick achtsam auf die Zwischenräume richtest?

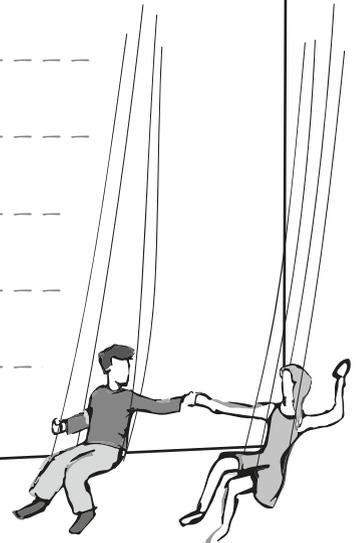
Wo sonst gibt es Dinge, die du achtsam wahrnehmen und betrachten kannst?

Schreibe auf, was dir dazu einfällt, und untersuche diese Zwischenräume:

Den Raum zwischen zwei Bäumen.

... zwischen der Erde und den Wolken.

... zwischen zwei Fußspuren auf dem Boden.





GEFÜHLE BENENNEN

Du hast keine Zeit, 20 oder 40 Minuten zu meditieren? Keine Bange! Mache einfach eine dieser drei Miniübungen.

1. Richte deine Achtsamkeit nach dem Frühstück 3 Minuten auf deine Gefühle und benenne sie innerlich.
2. Richte deine Achtsamkeit jede Stunde 20 Sekunden auf deine Gefühle und nimm wahr, welches Gefühl gerade überwiegt.
3. Lege deine Hand achtmal über den Tag verteilt für 15 Sekunden auf deinen Bauch und nimm wahr, welche Gefühle aufsteigen.

Notiere, was du erlebt hast:





LASS DICH FAHREN

Wenn du das nächste Mal an einen anderen Ort fährst, benutze ein öffentliches Verkehrsmittel. Entspanne dich auf der Fahrt und nimm die Landschaft ganz achtsam und offen wahr. Öffne deinen Blick für all das Schöne, was du normalerweise nicht siehst, wenn du selbst am Steuer deines Autos sitzt: die Bäume auf dem Feld oder am Wegesrand, Häuser, Vögel, die am Himmel fliegen ...

Zähle nun all jene Dinge auf, die du hierbei bewusst wahrgenommen hast:

1. Einen lächelnden Fahrgast

2. Ein blühendes Feld

3. -----

4. -----

5. -----

6. -----

7. -----



8. -----

9. -----

10. -----

▶ Genieße dieses Gefühl, gefahren zu werden und dich dabei zu entspannen!

EIN ACHTSAMKEITSTAG

Einfach
sein!



Alles bietet sich für einen Achtsamkeitstag an: die Signale deines Körpers, dein Umgang mit dir und deinen Mitmenschen, deine Erfolge und Misserfolge, der Einkauf im Supermarkt, ein Tag des Schweigens, ein Spaziergang in der Natur. Wenn du die Achtsamkeit so gut wie möglich an einem Wochenende integrierst, gibt es keine Erfahrung, keinen Gedanken, kein Gefühl, das dir nichts Wesentliches über dich selbst offenbart. Sie alle sind deine Lehrer. Sie alle sind ein Spiegel deines Körpers und deines Geistes.

Nimm dir Zeit für verschiedene Achtsamkeitsübungen und schreibe deine Erfahrungen damit auf:

Achtsamkeitsübung:

Wie es mir damit geht:

1.

2.

3.

4.

5.

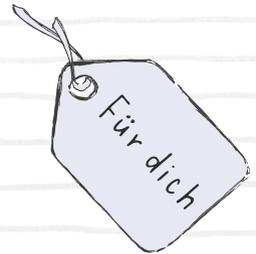
6.

7.

8.

9.

10.



VERFOLGE DEIN PERSÖNLICHES ZIEL

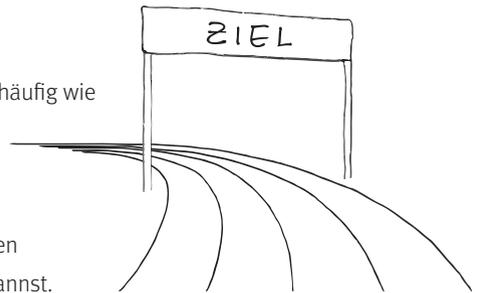


Achtsamkeit erfordert Disziplin. In kritischen Zeiten kann dich dein persönliches Ziel (siehe Seite 11) ganz wesentlich darin unterstützen, dranzubleiben und durchzuhalten.

- Was hast du durch die verschiedenen Achtsamkeitsübungen dieses Buches gelernt?
- Mit welchen Übungen hast du deine kurzfristigen, mittelfristigen oder langfristigen Ziele erreicht oder bist ihnen näher gekommen?

1. -----
2. -----
3. -----
4. -----
5. -----
6. -----

▶ Wiederhole all die Übungen, die dir guttun, so häufig wie möglich, damit sich die neuronalen Verbindungen, die durch sie neu gelegt worden sind, so verfestigen können, dass du auch beim nächsten Sturm noch sicher, entspannt und gelassen gleichermaßen auf den Wellen des Lebens reiten kannst.



ÜBUNGSREGISTER



LEICHT, GEHT RUCKZUCK

- Achtsam gehen 19
- Einerseits – andererseits 38
- Einfach da sein 6
- Erinnerungsanker 44
- Erkenne dich selbst! 8
- Erkenntnisse 74
- Erwartungen vergegenwärtigen 77
- Fünf Sekunden! 74
- Gelassenheit entwickeln 36
- Genau das liebe ich! 49
- Genau jetzt! 58
- Klar sein 55
- Komme, was wolle 77
- Lücken finden 32
- Mein persönliches Ziel 11
- Mind the music 47
- Nicht ärgern 71
- Ohren auf! 46
- Verankere dich im Moment 22
- Von der Natur verzaubert 45
- Wach sein! 31
- Wie achtsam bin ich? 4
- Zahnputzmeditation 18



MITTELSCHWER, DAUERT NICHT SO LANGE

- Achtsam wandern 72
- Auf Forschungsreise gehen 10
- Das Gute sehen! 50
- Den Atem erforschen 12
- Denkmuster erkennen 34
- Den Weg der inneren Kraft gehen 26
- Der Erde etwas Gutes tun 28
- Die Freude des Seins 17
- Die Liebe fließen lassen 48
- Ein Gedanke statt mein Gedanke 70
- Forschergeist aktivieren 52
- Gefühle benennen 40
- Glücksmomente kultivieren! 7
- Großartige Achtsamkeitslehrer 53
- Haltung bewahren 29
- Immer schön locker bleiben 30
- Klärungsbedarf checken 57
- Küchen-Highlight 41
- Liegen statt schweben 23
- Meditation auf ein Objekt 27
- Meditation – was sie ist, was sie nicht ist 76
- Neues lernen und trainieren 14
- Noch mehr Küchenzauber 43
- Offline sein 66
- Raus aus der Routine! 59
- Wassersegen 44
- Zeitlos 60
- Zwischenräume wahrnehmen 25



ANSPRUCHSVOLL, BENÖTIGT ETWAS MEHR ZEIT

- Body Scan 15
- Dankbar sein 67
- Das Gras unter den Füßen 20
- Der Zauber des Moments 68
- Die andere Hand 65
- Die Atemmeditation 9
- Die Rosinenübung 42
- Ein Achtsamkeitstag 73
- »Eins«, »zwei«, »drei« ... 13
- Färbungen spüren 37
- Füllwörter vermeiden 64
- Gedankenmeditation 24
- Hingabe üben 63
- Lass dich fahren 62
- Meditation mit den Gefühlen 39
- Mini-Bodyscan 61
- Nicht widersprechen 54
- Tee trinken – zur Ruhe kommen 43
- Tue etwas Gutes! 51
- Verfolge dein persönliches Ziel 75
- Vom Tun ins Sein 69
- Wer schaut? 33
- Wo ist was? 16
- Zugewandt sein 56



SCHENK' DIR
DEIN NEUES
LEBENSGEFÜHL!

Wie geht das: ein Leben im Hier und Jetzt?

Welche Denkmuster stehen dir

dabei im Weg und wie wirst du sie los?

Wie kann dir Achtsamkeit dabei helfen, gelassener zu sein?

Dein ganz persönliches **Übungsbuch für mehr
Balance & Harmonie** im praktischen Mitmach-Format:

- Ein Buch so individuell wie du selbst: Du bist sein Autor!*
- Jede Menge hilfreiche Tests und inspirierende Übungen zum Ankreuzen, Ausfüllen und Weiterdenken.*
- Mit drei Schwierigkeitsgraden, für jede Lebenslage und jedes Zeitbudget.*
- Alle Methoden sind praxiserprobt und von Experten zusammengestellt.*
- Leg einfach los – es sind keine Vorkenntnisse nötig.*

WG 481 Persönliche Entwicklung
ISBN 978-3-8338-4835-3



9 783833 848353

€ 9,99 [D]
€10,30 [A]

www.gu.de



GU