

# Achtsamkeit und Körpersprache Wochenprogramm



[www.ipi.co.at/ipi shop](http://www.ipi.co.at/ipi%20shop)

**ipi**

INSTITUT FÜR  
PROFESSIONELLE INTERAKTION  
Dr.<sup>in</sup> Edith Konrad

## Achtsamkeit

Im Folgenden finden Sie Anregungen und Übungen für mehr Achtsamkeit. Wer achtsam ist, kennt seinen Körper besser und lernt auch, die eigene Körpersprache zu deuten, zu verändern und auch wirksamer für ein gutes Miteinander einzusetzen. Für all jene geeignet, die auf der Suche nach Entschleunigung und Muße aber auch nach guter Körpersprache.

### Für alle Übungen gilt ...

#### Anleitung

**Gruppe:** Als Einzel- oder Gruppenarbeit anwendbar.

**Alter:** Ab 6 Jahren bzw. individuell je nach Kontext und Zielsetzung für bestimmte Altersgruppen auswählen, welche Übungen für die jeweilige Zielgruppe und die Zielsetzung passend sind.

**Zeit:** Ab 10 Minuten, je nach Situation und Bedarf beliebig lange und beliebig oft.

**Ziel:** Achtsamkeit üben und mit jeder Übung ein Stück mehr als Haltung verinnerlichen. Das Körpergefühl (weiter)entwickeln. Blick auf unsere inneren Ressourcen. Balance zwischen innerer und äußerer Aufmerksamkeit herstellen. Zwischen den Beobachterebenen erster, zweiter und dritter Ordnung wechseln.

**Tipp:** Die Übungen eignen sich als Gruppen- oder Einzelübung im Bedarfs-/Anlassfall zur Steigerung der Konzentration, Aufmerksamkeit, zum Runterkommen, Erden etc.

**Übungsprogramm:** Am zielführendsten sind sie jedoch, wenn sie als individuell zusammengestelltes Übungsprogramm über einen längeren Zeitraum praktiziert und umgesetzt werden. Das gilt für das Üben als Einzelperson ebenso wie für Gruppen. Achtsamkeitstraining ist im Grunde genommen ein lebenslanges Training, das altersunabhängig und ortsunabhängig durchgeführt werden kann und sich im Idealfall langsam in der Veränderung persönlicher mentaler Modelle und Haltungen widerspiegelt. Das ist auch die Grundidee, die hinter den Übungsvorschlägen steht und zu lebenslangem Training motivieren will.

**Reflexion:** Gruppenübungen sollten in jedem Fall jeweils mit einer Reflexionsrunde abgeschlossen werden, in der Erfahrungen und das selbst Erlebte ausgetauscht werden.



**Geeignete Fragen dazu wären:**

- ? **Wie habe ich die Übung erlebt?**
- ? **Was habe ich dabei gefühlt?**
- ? **Ist es mir schwer/leicht gefallen? Warum?**
- ? **Wie hat sich die Qualität des Fühlens während der Übung verändert?**
- ? **Wie war der Zustand vor und zu Beginn?**
- ? **Wie nachher?**
- ? **Was habe ich während der Übung über mich erfahren?**
- ? **Wie kann ich das Gelernte für meine Praxis, den Alltag nutzen?**
- ? **Was werde ich tun, damit ich die Lernerfahrung in den Alltag mitnehmen kann?**

Da es bei allen Übungen um gezieltes und tiefes Atmen geht, empfiehlt es sich, vor jeder Übung, die Körperhaltung zu überprüfen und eine kurze Atemübung zu machen. Dazu reicht es schon, sich des eigenen Atmens bewusst zu werden und langsam und konzentriert zehnmal tief ein- und auszuatmen. Um eine intensivere Auseinandersetzung mit dem Atmen anzuregen, widmen wir die Übung des ersten Tages dem Atmen und zwei geeigneten Übungen zum Trainieren.

Die Grundstellung für alle Körperübungen ist laut Embodiment-Verfechter am ökonomischsten und ressourcenschonendsten, wenn bei leicht gegrätschten Beinen die Fußgelenke, Kniegelenke und Hüftgelenke im Lot stehen (Bild: montierte Autoreifen in der Spur, Fußspitzen zeigen dabei nach vorne).

Da wir uns häufig andere Stehweisen antrainiert haben, ist diese Stellung zu Beginn vielleicht etwas ungewohnt und fühlt sich auch etwas „komisch“ und „unnatürlich“ an, bei regelmäßigem Üben werden Sie aber merken, dass dieser Stand tatsächlich ressourcenschonend und sehr effizient ist bzw. auch eine gute, geerdete Position ermöglicht, bei der man nicht so leicht aus dem Gleichgewicht kommt und seinen Standpunkt gut einnehmen kann.

*Und noch etwas:* Von Bedeutung bei allen Übungen ist auch der Bodenkontakt (also am besten nach Möglichkeit auf Schuhwerk verzichten) und die gute Verbindung der Fußsohlen (Ballen, Ferse, Außen- und Innenseite ...) mit dem Boden.

## TAG 1 Durchatmen

### Anleitung 1

Der Atem ist für unseren Körper wie ein Motor. Wer schnell und kurz atmet, wirkt gehetzt, wer lang und tief atmet, wirkt entspannt und professionell. Das wirkt auch auf die Körpersprache. Die Tiefenatmung kann täglich geübt werden. Im Folgenden zwei Beispiele bzw. Anleitungen.

Aufrecht hinstellen oder mit aufrechtem Oberkörper auf einen Stuhl setzen. Beim Sitzen die Hände entspannt auf die Oberschenkel legen. Nicht anlehnen. Augen schließen und an einen angenehmen Geruch, an den Lieblingsduft denken. Diesen Lieblingsduft tief einatmen und spüren, wie er durch die Nasen, den Rachen, die Luftröhre in unsere Lungenflügel fließt, sich das Zwerchfell dabei nach unten bewegt und die Lungenflügel mitzieht und ganz groß macht, sodass möglichst viel von unserem Lieblingsduft Platz hat. Dann langsam den umgekehrten Weg wieder ausatmen. Fünfmal mit der Nase, anschließend fünfmal mit dem Mund – dazu einen Ton mitschicken, der uns anspricht.



### Anleitung 2

Legen Sie sich mit dem Rücken auf den Boden. Die Arme liegen entspannt neben dem Körper. Die Beine sind ausgestreckt und leicht gekrächst. Die Augen schließen. Dann beobachten Sie für ein paar Momente Ihren Atem, ohne diesen zu beeinflussen. Einfach hinspüren und schauen, wie der Atem fließt und wie sich der Körper in diesem Zustand anfühlt. Dann atmen Sie einige Male ganz bewusst durch – langsam und ganz tief durch die Nase einatmen und langsam wieder durch den Mund ausatmen.

Anschließend die folgende Wort-Anleitung auf der nächsten Seite langsam und jeweils mindestens zehnmal wiederholen, bevor Sie zum nächsten Wortpaar gehen. Nachdem Sie alle Wortpaare mindestens zehnmal intensiv ein- und ausgeatmet haben, den Atem noch ein paar Minuten einfach fließen lassen und in den Körper hineinspüren, wie sich das Atmen nun anfühlt. Hat sich durch das intensive Atmen etwas in Ihrem Körper verändert? Zum Abschluss langsam die Augen öffnen und langsam aufstehen.



**Ein – Aus**

**Tief – Lang**

**Stille – Leichtigkeit**

**Lächeln – Loslassen**

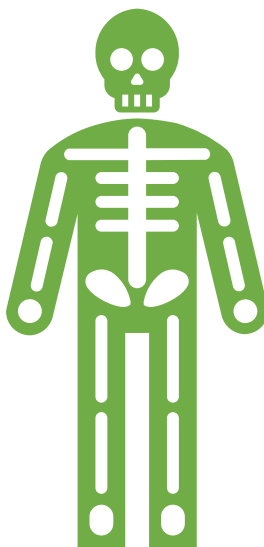
**Gegenwärtiger Augenblick  
– Wunderbarer Augenblick**

## TAG 2 Body-Scan – Bei sich ankommen<sup>1</sup>

### Anleitung

Diese einfache Übung kann im Stehen oder auch auf einem Stuhl sitzend durchgeführt werden. Der Text kann vorgelesen, auf Band gesprochen oder auch vorab gelesen werden. Es kommt nicht darauf an, die Worte auswendig zu lernen, sondern die Abfolge der Konzentrationsschritte kann auch in eigene Worte gefasst werden. Je nach Altersgruppe kann die Anleitung auch vereinfacht und auf das jeweilige Alter angepasst werden, damit die Übung auch für junge Teilnehmer verständlich ist.

Die Füße stehen beckenbreit auseinander, die Knie sind ganz leicht gebeugt, die Arme hängen seitlich am Körper. Dann folgen Sie den Instruktionen.



---

<sup>1</sup> In Anlehnung an:

[http://www.neueautoritaet.at/uploads/INA/service/Lesenswertes/K%C3%B6rperliche\\_Pr%C3%A4senz.pdf](http://www.neueautoritaet.at/uploads/INA/service/Lesenswertes/K%C3%B6rperliche_Pr%C3%A4senz.pdf)

## **Anleitung: Body-Scan – Bei sich ankommen!<sup>2</sup>**

- ❖ Bitte schließen Sie<sup>3</sup> die Augen, um sich besser auf Ihre innere Wahrnehmung konzentrieren zu können.
- ❖ Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Füße und spüren Sie, wie Ihre Füße Kontakt zum Boden haben. Wo nehmen Sie Druck wahr? Wie nehmen Sie diesen Druck unterschiedlich für rechts und links wahr?
- ❖ Erlauben Sie sich ganz langsam Ihr Körpergewicht ein klein wenig zu verlagern und spüren Sie, wie sich der Druck in den Füßen verändert. Dann finden Sie wieder Ihre Mitte.
- ❖ Nehmen Sie Ihre Waden wahr, die Spannung in den Waden. Wandern Sie weiter zu den Knien, Kniekehlen. Sind beide Knie gleich gebeugt oder ein Knie mehr als das andere? Unterschiedliches Spannungsgefühl?
- ❖ Ein Stück höher und Sie können ihre Oberschenkel vorne und hinten spüren.
- ❖ Wie ist Ihr Gesäß? Angespant? Oder entspannt?
- ❖ Das Becken leicht kippen! Spüren Sie den Unterschied?
- ❖ Wie nehmen Sie Ihren unteren Rückenbereich wahr? Können Sie dort die Spannung ein klein wenig mehr loslassen? Wie wirkt sich das auf den Rest des Körpers aus? Was nehmen Sie von Ihrem gesamten Rücken wahr? Welche Stellen spüren Sie, was spüren Sie nicht?
- ❖ Ist Ihr Bauch entspannt oder halten Sie ihn fest? Wie nehmen Sie Ihren vorderen Brustkorb wahr?
- ❖ Ist die Muskulatur so entspannt, dass Ihre Atembewegung frei fließen kann?

---

<sup>2</sup>

[http://www.neueautoritaet.at/uploads/INA/service/Lesenswertes/K%C3%B6rperliche\\_Pr%C3%A4senz.pdf](http://www.neueautoritaet.at/uploads/INA/service/Lesenswertes/K%C3%B6rperliche_Pr%C3%A4senz.pdf)

<sup>3</sup> Je nach Alter und Zielgruppe und Beziehung zur Gruppe kann auch das DU verwendet werden.



- ❖ Nehmen Sie die Schultern leicht nach hinten und nach unten.
- ❖ Spüren Sie Ihren Nacken und wie Ihr Kopf darauf balanciert? Machen Sie ganz kleine Bewegungen mit dem Kopf, um zu spüren, ob es eine angenehmere Haltung für Kopf und Nacken gibt?
- ❖ Ist ihre Kiefern Muskulatur angespannt? Können Sie dort ein klein wenig loslassen und den Mund leicht öffnen, sodass die Zähne nicht mehr aufeinanderbeißen? Wie wirkt sich das auf den Nacken aus?
- ❖ Erlauben Sie Ihrem Steißbein, mit Hilfe der Schwerkraft Richtung Erde zu ziehen/fallen, und gleichzeitig dem Kopf, Richtung Himmel zu schweben. Nehmen Sie die angenehme Dehnung im Rücken wahr, Sie richten sich auf, aufrichtig. Nehmen Sie die Stütze, die Ihnen Ihr Rücken bietet, wahr? Atmen Sie dreimal tief durch und lassen Sie weiterhin Ihre Aufmerksamkeit dort. Erlauben Sie Ihrem Steißbein, mit Hilfe der Schwerkraft Richtung Erde zu ziehen/fallen, und gleichzeitig dem Kopf, Richtung Himmel zu schweben. Nehmen Sie die angenehme Dehnung im Rücken wahr. Sie richten sich auf, aufrichtig.
- ❖ Nehmen Sie die Stütze, die Ihnen Ihr Rücken bietet, wahr? Atmen Sie dreimal tief durch und lassen Sie weiterhin Ihre Wirbelsäule „wachsen“.
- ❖ Öffnen Sie langsam die Augen, ohne die Präsenz für Ihren Innenraum zu verlieren, und nehmen Sie wahr, wie Sie sehen, was in der Wahrnehmung des Raumes anders ist?

## REFLEXIONSFRAGEN



- ? Wo war meine Aufmerksamkeit?
- ? Wie war es für mich, so lange konzentriert meinen Körper zu beobachten und zu spüren?
- ? Konnte ich dabeibleiben oder sind meine Gedanken weggewandert?
- ? Wie anders fühle ich meinen Innenraum nach dieser Übung?
- ? Wie habe ich den Raum wahrgenommen, als die Augen geöffnet wurden?
- ? Wie haben die Augen geschaut? Sehend, fixierend, empfangend?
- ? .....
- ? .....
- ? .....

## TAG 3 Rechts und links im Dialog

### Anleitung



In der Regel nehmen Menschen in der mitteleuropäischen Welt den Körper erst dann wahr, wenn etwas aus dem Lot ist und er schmerzt. Achtsamkeitsübungen schärfen auch den Blick auf Wohlbefinden und ganz banale Körperwahrnehmungen, Balance und Körpersprache.

Stellen Sie sich aufrecht hin und konzentrieren Sie sich auf die rechte Körperhälfte. Was spüren Sie dort, wenn Sie im Geiste den Körper von unten nach oben und umgekehrt schrittweise durchgehen?

Bei den Zehen beginnen, über die Ferse, Kniegelenke, Hüftgelenke, das Hara-Zentrum, den Solarplexus, Hals, Schultern zum Kopf wandern (Auge, Ohr, rechter Nasenflügel, rechte Gehirnhälfte ...) und wahrnehmen. Und wieder zurück zu den Zehen in umgekehrter Reihenfolge.

**Dann ein kurzer Blick auf den gesamten Körper: Wie fühlt sich dieser jetzt an?**

- ? Rechts und links gleich?
- ? Gibt es Unterschiede? Wenn ja, welche?
- ? Druck/Schmerz/Wohlbefinden/Kälte/Wärme etc?

**Dann Konzentration auf die linke Körperhälfte. Wieder die einzelnen Körperteile durchgehen.**

**Anschließend den Blick auf den gesamten Körper lenken.**

- ? Hat sich in der Wahrnehmung des Ganzen etwas verändert?
- ? Wie verhalten sich rechte und linke Körperhälfte zueinander?

Anschließend fünfmal tief durchatmen und ausschütteln.

### Tipp

Wenn man diese Übung in einer Gruppe macht, kann man die Erfahrungen mit den anderen teilen. Die Übung kann im täglichen Leben beliebig oft wiederholt werden. Ideal ist, sie am Beginn täglich zu machen, bis man die Abläufe verinnerlicht hat. Die Anleitung am besten vorab lesen oder auch auf Handy sprechen und sie während der ersten Übungstage ablaufen lassen. Wenn die Übung in einer Gruppe gemacht wird, kann immer einer der Teilnehmer die Übung anleiten. Diese Übung eignet sich auch für Kinder und steigert merklich deren Konzentrationsfähigkeit und Entspannung.

## TAG 4 Genauer hinschauen – Den Alltag beschreiben!



Wir leben oft sehr achtlos in den Tag hinein. Überlegen Sie einmal, welche Dinge Sie heute möglicherweise nicht wirklich wahrgenommen haben. Zum Beispiel die Menschen an der Supermarktkasse, die vor oder hinter Ihnen gestanden sind. Die Kollegin im Büro, die Ihnen etwas erzählt hat, an das Sie sich nicht mehr erinnern können. Den Gesichtsausdruck der Mitschülerin, die von einem tragischen Vorfall am Vortag erzählt hat. Was hatte Ihre Mutter heute an? Was hat der Chef heute Morgen zur Begrüßung gesagt? Welche Farbe hatte heute das T-Shirt des Sitznachbarn in der Klasse?

### Anleitung

Veranschaulichen Sie sich nur einmal, wie viele Bewegungen und Arbeitsschritte notwendig sind, wenn Sie ein einfaches Frühstück mit Kaffee und Butterbrot zubereiten wollen. Und da sind die vielen Blicke aufs Mobiltelefon, auf den Computer, Vorbereitungen für die Schule, das Zusammenrichten der Kinder, das meist parallel geschieht, gar nicht mitgezählt und mitbeobachtet.

Die Durchführung kann variieren: Man kann die Tätigkeiten auf Papier beschreiben, ein Bild dazu zeichnen oder die Tätigkeit gedanklich durchgehen (so, als stünde jemand daneben, der diese Tätigkeit beschreibt bzw. man beobachtet sich selber).

### Reflexion

Wenn die Übung in der Gruppe gemacht wird, sammelt man Situationen, in denen man an diesem Tag, in der nächsten Stunde oder bis zum nächsten gemeinsamen Meeting Acht geben will. Jeder nimmt sich drei Dinge vor, auf die er in der festgelegten Zeit achtet.

Wer die Übung alleine macht, kann über einen längeren Zeitraum in bestimmten Situationen als Ritual die Achtsamkeit auf bestimmte Dinge, Rituale, Verhalten von Menschen, deren Körpersprache usw. lenken und den Blick dafür schulen (immer an der Kasse, jeweils beim Ankommen in der Firma, etc.). Bei regelmäßigem Üben erhöht sich automatisch die Achtsamkeit und man wird generell Dingen gegenüber aufmerksamer, die einem ansonsten im Alltag regelmäßig entgehen. Wenn die Übung in einer Gruppe erfolgt - anschließendes Reflektieren und von den Erfahrungen der anderen Lernen.

## TAG 5 Innen-Check und Außen-Check

### Anleitung



### Innen-Check

Ich gehe durch einen Raum und nehme bewusst wahr, wie ich mich gerade fühle. Ich kann mich dabei auch setzen, dann wieder aufstehen und gehen. Ich höre in meinen Körper hinein und merke:

- ? Bin ich müde?
- ? Bin ich verspannt?
- ? Schmerzt der Rücken oder die kleine Zehe?
- ? Friere ich oder ist die Temperatur angenehm?
- ? Sitzt die Hose zu eng?
- ? Spüre ich die Kette an meinem Hals und den Temperaturunterschied zwischen dem Schmuckstück und der Haut?
- ? Kreisen meine Gedanken um ein bestimmtes Thema?
- ? Wie ist mein Gang – beschwingt, müde, vorsichtig?
- ? Habe ich beim Gehen die Hände in den Hosentaschen?
- ? Spüre ich irgendwo im Körper ein Ziehen, Drücken, eine Leichtigkeit?
- ? Schmerz oder Wohlbefinden?

Anschließend setze ich mich hin und schreibe auf, was ich wahrgenommen habe und dabei gefühlt habe.

## Anleitung



### **Außen-Check**

Ich gehe durch einen Raum und nehme bewusst alles wahr, was mir begegnet. Ich sage laut, was ich sehe, und beschreibe die Gegenstände. Ich kann auch alles, was ich sehe, anfassen und fühlen, was ich spüre.

Anschließend setze ich mich hin und schreibe auf, was ich wahrgenommen habe und dabei gefühlt habe.

## Tipps

Regelmäßig üben und abwechseln zwischen äußerem und innerem Klimacheck. Egal wo man sich grad befindet, am Flughafen, im Café, in der Kantine, im Büro – die Wahrnehmungsübungen können überall durchgeführt werden und helfen uns, Details zu sehen und Dinge, die man auf den ersten Blick übersieht. Bei guter Übung gelingt es immer besser, differenzierter wahrzunehmen und Befindlichkeitschecks in Sekundenschnelle durchführen zu können.

## TAG 6 Sich fallen lassen und entspannen

Wir merken oft gar nicht, wie angespannt und verspannt wir den ganzen Tag herumlaufen. Manchmal haben wir auch das Bedürfnis, uns einfach fallenzulassen, das wir sehr oft gleich wieder verdrängen. Warum nicht einfach einmal ausprobieren und so rasch und effizient in einen Zustand der Entspannung wechseln?

### Anleitung

Am besten die Übung auf einem weichen Teppich oder im Freien im Gras durchführen. Zuerst aufwärmen, indem wir uns breitbeinig hinstellen – die Fußgelenke, Kniegelenke, Hüftgelenke sind dabei im Lot – und die Arme ausschütteln, die Handgelenke drehen, die Schultern kreisen, die Hüften kreisend lockern und den Kopf kreisen lassen. Dann locker hinstellen, die Kniegelenke sind zuerst noch durchgestreckt und der Körper inklusive Kopf aufrecht.

Dann stellen wir uns vor, wir sind eine Marionette, die an Fäden hängt und langsam hingelegt wird. Schultern leicht nach vorne fallen lassen, das Kinn in Richtung Brustbein senken. Dann lassen die unsichtbaren Fäden immer lockerer und wir gehen langsam in die Knie und sinken in uns zusammen. Kopf hängen lassen, die Knie immer mehr beugen und langsam das Gewicht auf eine Seite verlagern und langsam seitlich hinlegen, bis wir eingerollt am Boden liegen. Entspannen und langsam und tief ein- und ausatmen.

Dann langsam wieder aufrichten, so, als ob die Fäden wieder angespannt werden und uns in die Höhe ziehen. Wenn wir wieder aufrecht stehen, tief ein- und ausatmen und auf die andere Seite abrollen. Die Übung auf jeder Seite mindestens dreimal wiederholen.



## TAG 7 Konzentration und Sinneswahrnehmung

Unser Beckenbereich spielt für unsere Körperkoordination, Körperstruktur und den Muskelaufbau eine zentrale Rolle. Gibt es in diesem Bereich Verspannungen, was häufig durch langes Sitzen, für das unser Körper eigentlich nicht gemacht ist, hervorgerufen wird, schränkt uns das in unserer Flexibilität und Beweglichkeit enorm ein - ganz abgesehen von den oft sehr unangenehmen und das gesamte Wohlbefinden beeinträchtigenden Schmerzen (Ischiasnerv, Lendenwirbelsäule ...). Wenn die Energie nicht fließen kann und es in einzelnen Körperbereichen zu Stau oder Mangel kommt, sind wir im wahrsten Sinne des Wortes „aus dem Gleichgewicht“ und in der Regel schlecht geerdet.

Eine Übung zum Stabilisieren des Beckenbereiches und der Muskeln in diesem Bereich, aber auch zur Stärkung des Gedächtnisses, der Kreativität und der Konzentration bei Planungsarbeiten etc., da dabei auch entsprechende Hirnregionen angesprochen werden, ist folgende:

### Anleitung

Aufrecht hinstellen. Tief durchatmen und in den Körper hineinfühlen.

? Wie fühlt er sich an?

Die Füße stehen rund einen halben bis dreiviertel Meter auseinander. Die Hände in die Hüften stemmen. Dann den Kopf und den rechten Fuß nach rechts drehen. Der linke Fuß zeigt mit der Fußspitze gerade nach vorne. Becken und Rumpf schauen ebenfalls nach vorne. Der Kopf, das rechte Knie und der rechte Fuß sind nach rechts außen gerichtet. Dann langsam das rechte Knie beugen, langsam ausatmen und das Knie so weit nach rechts schieben, bis es ungefähr mit der Mitte des Fußes im Lot ist. Dann langsam einatmen und aufrichten, bis das Bein gestreckt ist. Mindestens fünfmal wiederholen und dann zurück zur Mitte. Ein- und ausatmen und die Übung links wiederholen. Ebenfalls fünfmal. Die Füße gut mit dem Untergrund verbinden, also erden, und beim Atmen die Bewegung innen und außen nachspüren.

? Wie spüren sich die Muskeln dabei an, wo ist Spannung und/oder Entspannung?

? Wie fühlen sich die Muskelstränge in der Bewegung an? Wie verändern sie sich?

? Wie fühlt sich der Körper vor der Übung an, wie nachher?

### Tipp

*Das eignet sich auch gut als Zwischenübung beim konzentrierten Autofahren, bei Computerarbeit und der Arbeit an Präzisionsmaschinen. Bei regelmäßiger Übung erhöht sich auch die Balancefähigkeit und Koordination, sie führt zu einer besseren Balance (zwischen oben und unten, innen und außen) und schärft auch den Blick auf Grenzen. Außerdem wirkt die tiefe und bewusste Atmung entspannend und erhöht auch die Aufmerksamkeit.*



## Und ab heute täglich für ein Wunder innehalten

**Wenn wir wirklich lebendig sind,  
ist alles, was wir tun oder spüren,  
ein Wunder. Achtsamkeit zu üben bedeutet,  
zum Leben im gegenwärtigen Augenblick  
zurückzukehren.**

Thich Nhat Hanh

### Anleitung

Täglich ein paar Minuten innehalten. An nichts denken – weder an vergangenes Geschehen noch an das, was in der Zukunft ansteht. Einfach im Hier und Jetzt verharren und versuchen, die Gedanken darauf zu fokussieren. Wenn die Gedanken in die Vergangenheit oder Zukunft abschweifen, soll man sie sanft zurückholen. Die Übung eignet sich als Einzelübung, aber auch für Gruppen und kann ein Beginn- oder Abschlussritual sein, das regelmäßig wiederholt wird.

### Tipp

Den täglichen „Innehalten-Termin“ in den Kalender eintragen. Es eignet sich auch, jeweils eine bestimmte Uhrzeit zu wählen und zur Erinnerung die Weckfunktion des Mobiltelefons zu nutzen. Wenn die Übung als Ritual angewandt wird, dazu ein passendes Symbol suchen und dieses jeweils, wenn die Übung durchgeführt wird, einsetzen. Als „Erinnerungshilfe“ können Sie sich auch einen beliebigen Ankere setzen oder auch das Bild auf der nächsten Seite ausdrucken und laminieren und an verschiedenen Stellen in der Wohnung als Erinnerungshilfe platzieren.



# Achtsamkeit



**Achtsamkeit lässt uns erkennen,  
was im gegenwärtigen Augenblick  
in uns und um uns herum geschieht.**

Thich Nhat Hanh