

# WAS BEDEUTET ACHTSAMKEIT?



## *Mit Achtsamkeit bewusster und glücklicher leben*

Achtsamkeit ist die Fähigkeit, im Alltag mit vollem Bewusstsein und ohne Bewertung gegenwärtige Momente zu erleben. Dazu gehört das bewusste Erleben der Innenwelt (Gedanken, Gefühle, Körper) und der Außenwelt (Sinnesreize). Es geht darum, den Moment anzunehmen, wie er ist, ihn zu beobachten und zu beschreiben und anschließend wieder loslassen können.

Oft befinden wir uns mit unseren Gedanken weit weg vom Hier und Jetzt. Grübeln über Dinge, die wir in der Vergangenheit vielleicht anders hätten machen sollen. Oder sind während einer Aktivität bereits gedanklich bei den nächsten To Do's und sorgen uns, ob wir das alles schaffen. Das ist nicht nur anstrengend, sondern dabei entgehen uns auch viele Kleinigkeiten, die uns Freude bereiten können und auch manch schwerem Tag noch etwas Positives abgewinnen können. Zum Beispiel ein gutes Essen bewusst zu genießen oder einfach nur die Wärme der Sonne zu spüren und den Vögeln beim Zwitschern zuzuhören.

### *Was bringt mir Achtsamkeit?*

Durch eine achtsame Haltung erlangen wir mehr Kontrolle über unsere Gedanken und können so langfristig beispielsweise...

- ...negative Gedanken und Stress reduzieren.
- ...schwierige Situationen besser annehmen lernen.
- ...unseren Körper besser spüren und wahrnehmen und auf seine Signale reagieren.
- ...mit Angststörungen, Depressionen, Schlafstörungen, chronischen Schmerzen besser umgehen.
- ...unsere Konzentration und Produktivität erhöhen.
- ...mehr Genuss und Freude im Alltag spüren.

### *Wie werde ich achtsamer?*

Die Faszination für die Gegenwart und die „kleinen Dinge“ fiel uns in der Kindheit meist viel leichter als im Erwachsenenalter. Mit Achtsamkeitsübungen können wir uns diese Fähigkeit wieder Stück für Stück antrainieren. Wir möchten Ihnen nun jede Woche eine neue Achtsamkeitsübung vorstellen und Sie einladen, diese mit uns auszuprobieren.

Seien Sie gespannt...

