

# ACHTSAMKEIT (MINDFULNESS)

## ÜBUNG 1

Viele unserer täglichen Tätigkeiten sind automatisiert. Alte Denkgewohnheiten schaden uns oft mehr, als sie nützen und sie können nicht selten unangepasste Reaktionen und Emotionen auslösen. Das Training der Achtsamkeit ist eine von Jon Kabat-Zinn entwickelte Methode, die es unserem Hirn ermöglicht, bewusster und aufmerksamer mit unseren Gedanken und Gefühlen umzugehen.

So können wir auch in schwierigen Situationen bewusst die Wahl treffen, wie wir reagieren wollen, statt in alte Muster zu fallen. Wir bleiben in der Gegenwart – im Hier und Jetzt. Tägliche Stresssituationen entstehen meist, weil wir uns Sorgen machen bezüglich unserer Zukunft oder weil wir unsere Vergangenheit analysieren. Wir nehmen den gegenwärtigen Moment kaum mehr wahr.

Ja, Sie müssen üben. Es genügt nicht, ein Buch darüber zu lesen und die Theorie zu verstehen, um es dann zu beherrschen. Sie sollten täglich einige Minuten aufwenden. Sie werden sehen, Ihr Hirn kann Grossartiges vollbringen, wenn Sie es richtig einsetzen. Wir zeigen Ihnen wie es geht.

### Das Grundprinzip der Achtsamkeit

1. Versetzen Sie sich in eine geistige Haltung, in der Sie Ihre Gefühle und Emotionen nicht be- und verurteilen. Beobachten Sie nur.
2. Geduld. Lassen Sie den Dingen ihre Zeit.
3. Neugierde des Anfängers: Versuchen Sie die Dinge zum ersten Mal zu sehen.
4. Vertrauen Sie in sich und Ihrer Intuition, auch wenn Sie immer wieder Fehler machen.
5. Legen Sie Ihren Eifer ab. Betrachten Sie die Dinge umsichtig und nehmen Sie sie an, wie sie sind. Sie erreichen Ihr Ziel mit Geduld und Übung.

6. Verschwenden Sie Ihre Energie nicht damit, Dinge ändern zu wollen, die nicht zu ändern sind. Sehen Sie die Dinge, wie sie sind. Sie müssen sie nicht mögen oder dabei gegen Ihre Prinzipien verstossen.

7. Lassen Sie los und beobachten Sie einfach mal. So, wie sie jeden Abend einschlafen und loslassen.

### Bodyscan

Absicht ist es, uns der verschiedenen Körperregionen bewusst zu werden und zu erfahren, wie sich jede Region anfühlt. Führen Sie die Übung durch und versuchen Sie nichts zu verändern, nehmen Sie einfach wahr.

Legen Sie sich hin und konzentrieren Sie sich z. B. auf Ihre kleine linke Zehe. Danach bewegen Sie Ihre Gedanken langsam und fliessend durch den ganzen Körper.

Der Bodyscan übt Ihren Geist in der Fähigkeit, das Bewusstsein vom Kleinen zum Grossen zu lenken. Beginnen Sie mit 10 Minuten. Sollten Sie weniger Zeit haben, machen Sie die Übung lieber 5 Minuten täglich als überhaupt nicht!

