



Achtsam denken

Tauche in diese Achtsamkeitsübung ein, die dich in die Gegenwart holt und dich entschleunigt:

1. Konzentriere dich auf deinen Atem und nimm wahr, wie sich dein Körper durch das Atmen bewegt.
2. Halte inne und achte darauf, was du hier und jetzt in diesem Augenblick denkst, fühlst und tust.
3. Stell dir die folgenden Fragen:
Welche Gedanken habe ich?
Welche Gefühle habe ich?
Mit welchen Tätigkeiten bin ich beschäftigt?
4. Antworte auf jede Frage einzeln mit Sätzen, die mit „jetzt“ beginnen:
Jetzt denke ich ...
Jetzt fühle ich ...
Jetzt beschäftige ich mich mit ...
5. Bleibe dann für einige Minuten still.

Das Wahrnehmen des derzeitigen Augenblicks – des Hier und Jetzt – erhöht deine Fähigkeit zur Achtsamkeit. Dann bist du mit all deinen Gedanken, Gefühlen und Handlungen in der gegenwärtigen Situation.



Andrea Schiefer
herzensglueckskind.com



Holger Hagen
poesis-institut.de