

# Achtsamkeit

Übungen für den Alltag



Ich lebe hier und jetzt.  
Ich bin das Ergebnis  
von allem,  
was geschehen ist  
oder geschehen wird,  
aber ich lebe  
hier und jetzt.

*~ Paulo Coelho ~*

# INHALT

- Einführung / 4
- Über die Autorin / 5
- Die Vollatmung / 6
- Eine Atemmeditation / 7
- 5-4-3-2-1 Meditation / 8
- Meditieren im Gehen / 9
- Iss achtsam / 10
- Schaffe dir Platz / 11
- Dein Dankbarkeitstagebuch / 12



# Einführung



Achtsamkeit ist die bewusste Wahrnehmung und das Erleben des aktuellen Momentes. Das Leben im Hier und Jetzt. Ein wichtiger Aspekt dabei ist, dass das achtsamen Erleben frei von Wertung ist und nimmt den Moment mit all seinen Gedanken, Emotionen, Sinneseindrücken nur wahr, ohne zu kategorisieren oder nach gut und schlecht zu bewerten. Diesen Bewusstseinszustand kann man erlernen und einige dieser Techniken lernen Sie hier kennen.

Probiere eine Technik nach der anderen aus und finden dabei die Techniken, die dir leicht fällt, und die du in deinen Alltag integrieren kannst. Versuche die Technik regelmäßig zu üben - am besten täglich. Mit der Zeit wird sie dir leichter fallen und sie wird ein Bestandteil deiner täglichen Routine.

## So wirkt ein Achtsamkeitstraining

- Es stärkt deine psychische Gesundheit
- Du bist konzentrierter und offener
- Deine Stressresistenz steigt
- Du kannst Ängste überwinden
- Du entwickelst Dankbarkeit für dein Leben
- Deine Geduld wächst
- Deine Gedanken sind positiver

# Über die Autorin

---



Angela Vog kombiniert ihre Fähigkeiten als ausgebildete Yoga- und Meditationslehrerin sowie Ernährungsberaterin.

Als Yogalehrerin hilft sie ihren Teilnehmenden, wieder bei sich anzukommen und Zeit für sich selbst zu nehmen. In ihrem Unterricht fordert sie ihre Teilnehmenden auf, die eigenen Grenzen zu erkennen, anzunehmen und mit ihnen zu experimentieren. Immer unter dem Motto: „Was fühlt sich heute gut an?“

Als Ernährungsberaterin motiviert sie zu gesundem, pflanzenbetontem Essverhalten, indem sie Fachwissen lebendig und praxisnah vermittelt. Unter dem Aspekt „Was tut mir gut?“ leitet sie ihre Kunden an, bewusst zu essen, dabei wahrzunehmen, was die individuellen Vorlieben sind, und auch

Neues zu probieren und zu entdecken. Die individuellen Bedürfnisse ihrer Teilnehmenden und Kunden stehen bei ihr im Mittelpunkt - sei es beim Yoga oder in der Ernährungsberatung. Jeder Mensch und jeder Körper ist unterschiedlich. Daher gibt es für sie nicht die eine perfekte Musterlösung.

# Die Vollaratmung

Nimm eine bequeme Sitzhaltung ein, schließe die Augen und beobachte zunächst deinen Atem.

Lege deine Hände auf deinen Bauch und nimm ein paar tiefe Atemzüge in deinen Bauch hinein. Spüre wie die Bauchdecke sich hebt mit der Einatmung und wie sie sich senkt mit der Ausatmung.

Lege deine Hände anschließend auf deine Flanken und nimm einige tiefe Atemzüge in die Flanken hinein. Spüre wie deine Flanken sich mit der Einatmung zur Seite weiten und mit der Ausatmung wieder zusammen ziehen.

Lege deine Hände auf deinen Brustkorb und nimm ein paar tiefe Atemzüge in deinen Brustkorb hinein. Spüre wie der Brustkorb sich hebt mit der Einatmung und wie er sich senkt mit der Ausatmung.

Verbinde dann die drei Atemräume miteinander. Lege eine Hand auf deinen Bauch und die andere auf deinen Brustkorb. Mit deiner nächsten Einatmung atme zunächst in den Bauch hinein, dann weiter in die Flanken und in den Brustkorb. Spüre wie sich die Schultern zum Schluss leicht anheben. Mit der Ausatmung lass die Luft zuerst aus einem Brustkorb weichen und dann aus deinem Bauch. Wiederhole diesen Ablauf ein paar Atemzüge lang.



# Eine Atemmeditation

Nimm eine Haltung ein, die du mühelos für einen längeren Zeitraum beibehalten kannst und schließe die Augen. Atme wach und bewusst einige Male tief und langsam ein und aus.

Atme nun ganz normal und konzentriere dich auf die Empfindung deines Atmens.

**Wie empfindest du das Einatmen, wie empfindest du das Ausatmen?** Versuch nicht, die Atmung zu steuern, sondern nimm deinen Atem bewusst wahr.

**Wo spürst du die Atembewegung?**

**In welchen Körperräumen fließt der Atem?** Vielleicht fühlst du ihn im Bauchraum, im unteren Brustraum und im oberen Brustraum. Spüre den Weg deines Atems. **In welcher Reihenfolge füllen und leeren sich die Atemräume?**

**Hast du das Gefühl, du atmest eher tief oder flach, langsam oder schnell?**

Beobachte dies einige Atemzüge lang mit ruhiger Gelassenheit.

**Ist deine Einatmung gleich lang wie die Ausatmung? Oder dauert eine der beiden Atemphasen länger?**

Greife nicht ein in das Atemgeschehen – schau dem Atem nur zu. Vermeide jede Wertung – ein langer Atemzug ist nicht mehr wert als ein kurzer.

**Bemerkst du eine Atempause nach der Aus- und der Einatmung?** Diese nennt man Ruhepunkte. Werde zum objektiven Beobachter dieser Ruhepunkte, während der Atem von alleine kommt und geht. Spüre den Einatem, dann die kleine Pause in der Atemfülle – spüre den Ausatem, dann die kleine Pause in der Atemleere. Beobachte jeden Moment des Atems mit ruhiger Aufmerksamkeit. Du musst nichts tun, niemand sein, nirgendwohin gehen.

Beobachte den Atem dort, wo er sich im Körper bemerkbar macht. Das können die Nasenlöcher sein, das Zwerchfell, die Brust oder der Bauch. Lass die Atmung einfach geschehen. Verweile mit der Achtsamkeit dort, wo du den Atem am deutlichsten wahrnehmen kannst.

Wenn Gedanken, Gefühle oder Wahrnehmungen auftreten, nimm sie zur Kenntnis, lass sie los und wende dich erneut deinem Atem zu.

Verweile so für ein paar Minuten.

# 5-4-3-2-1-Meditation

Eine kurze Achtsamkeitsübung, die man überall machen kann, und die dir hilft, wieder im gegenwärtigen Moment anzukommen. Geh die aufgelisteten Punkte dafür nacheinander durch. Wenn du alleine bist, sprich die jeweiligen Dinge laut aus oder denke sie dir nur, wenn du unter Menschen bist.

- 5 Dinge die du siehst
- 4 Dinge die du fühlst
- 3 Dinge die du hörst
- 2 Dinge die du riechst
- 1 Ding das du spüren kannst





# Meditieren beim Gehen

Baue Pausen in den Alltag ein und mache einen kleinen Spaziergang. Versuche bei deinem Spaziergang deine Umgebung einfach nur zu beobachten, ohne irgendetwas zu bewerten.

- Was kannst du sehen?
- Was kannst du hören?
- Welche Gerüche kannst du wahrnehmen?
- Kannst du den Wind auf deiner Haut spüren?

Versuche dich auch auf jeden deiner Schritte zu konzentrieren. Nimm wahr, wie deine Füße sich abrollen. Wie fühlt sich der Boden unter dir an. Vielleicht hast du auch die Möglichkeit barfuß zu gehen. Versuche jeden Schritt bewusst zu setzen und gehe langsam.

Wenn du möchtest, kannst du die Übung des langsamen Gehens, auch mit geschlossenen Augen machen. Vielleicht erst in einem geschlossenen Raum und dann draußen.



# Iss achtsam

Schalte den Fernseher, das Radio und dein Handy aus, bevor du mit dem Essen beginnst. Setze dich hin und widme deine Aufmerksamkeit deinem Essen und der Vielfalt seines Geschmacks. Welche Geschmacksrichtungen kannst du wahr nehmen?

Achte darauf, dass du nicht über den Hunger hinaus isst. Aus ayurvedischer Sicht und auch in Japan gibt es die Regel, dass man bei jeder Mahlzeit seinen Magen nur zu drei Viertel füllt. Diese Regel nennt man in Japan „*Hara hachi bun me*“. Ein vollgestopfter Magen führt zu einer unvollständigen Verdauung und man fühlt sich nach dem Essen träge und energielos.

**Ein kleiner Trick:** Verwende einen kleineren Teller als sonst. Wenn du alles aufgegessen hast, spüre nach und frag dich, ob du noch eine weitere Portion brauchst oder ob du bereits satt bist.

Ein weiterer Punkt, auf den du deine Aufmerksamkeit richten kannst, ist das kauen. Die Verdauung beginnt nämlich bereits im Mund und eine ordentliche Verdauung ist zudem kaum möglich, wenn das Essen herunter geschlungen wird. Wenn dir das schwer fällt, dann achte mal darauf, wie oft du etwas kausst, bevor du es runterschluckst. Vielleicht kannst du auch feststellen, dass sich der Geschmack verändert. Beim Kauen wird

unter anderem Zucker aufgespalten, was dazu führen kann, dass zum Beispiel Brot nach längerem Kauen süßlich schmeckt. Zudem hast du deinem Verdauungstrakt schon Arbeit abgenommen was dazu führt, dass Verdauungsprobleme seltener auftreten.



# Schaffe dir Platz

Versuche auch deine Wohnung ordentlich zu halten und dich nur mit Dingen zu umgeben, die dich glücklich machen, und die du brauchst. Ich verwende dafür gerne die Konmarie Methode von Marie Kondo. Dafür mistet du nach folgenden Kategorien aus:

- Kleidung
- Bücher und DVDs
- Schriftstücke
- Kleinkram
- Erinnerungsstücke

Du gehst eine Kategorie nach der anderen durch. Dafür sammelst du an einem Ort alle Dinge, die in diese Kategorie fallen.

Zum Beispiel machst du einen Kleiderhaufen auf dem Bett. Du nimmst dann jedes Kleidungsstück in die Hand und wenn du fühlst, dass es dich glücklich macht, kommt es wieder in den Kleiderschrank zurück. Damit du ein Gefühl dafür bekommst, wie sich dieses Glücksgefühl anfühlt, schlägt Marie Kondo vor mit einem Lieblingskleidungsstück anzufangen. Die Kleidungsstücke die kein Glücksgefühl auslösen werden aussortiert. Den Rest legst du danach wieder in den Kleiderschrank zurück.

Das Gleiche machst du auch mit den anderen Kategorien. Du musst jedoch nicht alles an einem Tag machen. Lass dir ruhig Zeit. Vor allem für die letzte Kategorie, die Erinnerungsstücke, sie ist die schwerste Kategorie.

Was ich persönlich an dieser Methode schön finde, ist, dass ich zum Schluss mit den Dingen umgeben bin, die mich glücklich machen. Jeder Gegenstand hat seinen eigenen Platz in meiner Wohnung, sodass ich immer genau weiß, wo etwas ist, und auch danach das Aufräumen viel schneller geht.

Wenn du mehr über diese Methode wissen und weitere Tipps erhalten möchtest, besuche Marie Kondo auf ihrer Homepage.  
<https://konmari.com/>



# Dein Dankbarkeitstagebuch

Ein Dankbarkeitstagebuch hilft dir dabei, optimistischer auf dein Leben zu blicken, deine Stimmung und deine Schlafqualität zu verbessern, mehr Enthusiasmus, Entschlossenheit und Energie in dein Leben zu bringen. Dafür reichen fünf Minuten am Tag.

## Methode 1:

Morgens schreibst du folgende Dinge auf:

- 3 Dinge, für die ich dankbar bin.
- 3 Dinge, die den heutigen Tag wundervoll machen würden.
- Eine Affirmation: Ich bin...

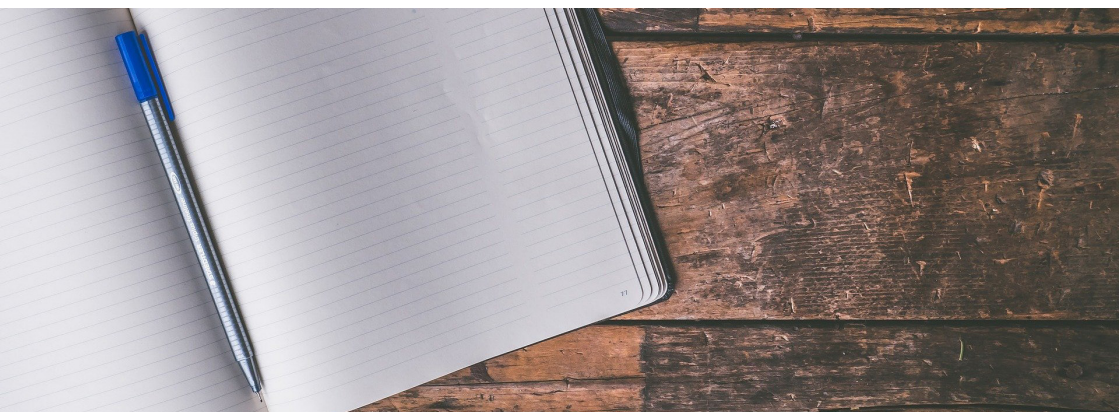
Abends reflektierst du über folgende Dinge:

- 3 wundervolle Dinge, die heute passiert sind.
- Wie hätte ich den heutigen Tag verbessern können?

## Methode 2:

Setze dich bequem hin, lege deine Hände auf dein Herz und schließe die Augen. Visualisiere jetzt drei Momente in deinem Leben, für die du tief dankbar bist. Diese Momente können erst kürzlich gewesen sein oder schon länger zurückliegen.

Versuche mit allen Sinnen in diese Erinnerung einzutauchen und erlebe den Augenblick, als wäre er jetzt. Nimm die Gefühle von damals wahr, wie Liebe, Dankbarkeit und Freude oder was auch immer du in der Situation gespürt hast und lass sie dich durchströmen.



Du kannst dich nicht  
selber finden,  
indem du in die  
Vergangenheit gehst.  
Du findest dich selber,  
indem du in die  
Gegenwart kommst.

~ Eckhart Tolle ~