

Menschen sind – gerade in unseren Tagen – zu schnell abgelenkt, werden von viel zu vielen Reizen immer wieder an getriggert und schaffen sich selbst auch noch Reize und Stimulationen, die letztlich eben auch psychische Belastungen machen. Die Achtsamkeit in dem Sinn, in dem wir sie hier üben wollen, ist vor allem eine ganz wertvolle Fähigkeit, sich bewusst auf eine Sache zu konzentrieren, andere Reize auszublenden und mit ganzer Aufmerksamkeit an dieser Sache zu bleiben, bis sie gewissermaßen alle Sinne beherrscht.

### Beispiele für Achtsamkeitsübungen

#### Innere Achtsamkeit

- Nehmen Sie Ihre Gedanken wahr
- Achten Sie auf Ihre Körperhaltung (Wie stehe/sitze ich gerade?)
- Achten Sie auf Ihre Gefühle
- Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung. Zählen Sie ihre Atemzüge
- Konzentrieren Sie sich auf das Gefühl, wie Ihr Atem Ihre Nase verlässt

#### Äußere Achtsamkeit

- Achten Sie auf Geräusche um sich herum
- Nehmen Sie Gerüche wahr (Gewürze, Parfum...)
- Nehmen Sie Geschmack wahr (Rosinen, Wasser, Süßes, Saures...)
- Lernen Sie Jonglieren
- Lernen Sie „Cup Songs“

Sie sollten Achtsamkeitsübungen regelmäßig machen – diese sind ein wertvoller Einstieg in eine stabile innere Stärke und eine echte Hilfe bei schwierigen, stressigen oder belastenden Momenten im Alltag. Je besser Sie eine Achtsamkeitsübung durchführen können, desto besser werden Sie in solchen belastenden Momenten auch in der Lage sein, sich in einer hilfreichen und effektiven Weise selbst zu entlasten und Ihre Lage und Ihr Wohlbefinden zu verbessern. Es wird ausdrücklich empfohlen, jeden Tag etwa 30 Minuten eine Achtsamkeitsübung durchzuführen – damit erreichen Sie eine wirkliche innere Stärke.