

## **Achtsamkeitstraining**

Wie können wir lernen, achtsamer zu sein? Hier ein paar Tipps für ein effektives Achtsamkeitstraining:

- Nehmen Sie mit allen Sinnen wahr. Die meisten Menschen konzentrieren sich nur aufs Sehen oder Hören. Achten Sie auch auf Gerüche, Geschmack oder wie sich etwas anfühlt.
- Nehmen Sie nach außen und nach innen wahr. Auch Ihre Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen können Sie achtsam wahrnehmen.
- Lassen Sie sich auf den Augenblick ein. Kämpfen Sie nicht gegen äußere oder innere Reize - das verursacht nur noch stärkeres Unbehagen!
- Bleiben Sie neutral. Versuchen Sie, eigene Bewertungen zu entdecken - und auf sie zu verzichten! Das können Sie üben, indem Sie das, was Sie gerade wahrnehmen oder erleben, innerlich beschreiben. Achten Sie darauf, keine Bewertungen zu verwenden!
- Üben Sie zunächst entweder Übungen zur inneren oder zur äußeren Achtsamkeit. Halten Sie die Übungen kurz, um sich nicht zu überfordern, und wählen Sie Übungen, auf die Sie sich leicht einlassen können.