

## Für den Alltag:

# Achtsamkeitsübungen

### **Achtsam hören**

Setze Dich z. B. in der Bibliothek, auf einer Wiese oder einer Parkbank hin. Nimm Dir einige Minuten Zeit, schließe Deine Augen und versuche, Deine Aufmerksamkeit bezüglich sämtlicher akustischen Reize in Deiner Umgebung zu öffnen. Versuche, alle Eindrücke in Dich aufzunehmen, und lenke Deine Aufmerksamkeit zurück zum Hören, wenn sie abschweifen.

### **Achtsam sehen**

Versuche ein Objekt, z. B. ein Bild, mit all seinen Facetten wahrzunehmen und hinsichtlich seines Aussehens zu erkunden. Bewerte dabei nicht, sondern beschreibe, was Du siehst und nimm dies vollständig in Dir auf. Lenke Deine Aufmerksamkeit zurück, wenn sie wandert.

### **Achtsam schmecken**

Nimm Dir z. B. eine Rosine in den Mund. Versuche, die Form der Rosine mit Deiner Zunge zu spüren. Bewege die Rosine im Mund umher. Schmeckst Du schon jetzt etwas? Beginne nun zu kauen. Kaue langsam und bewusst. Bemerkest Du Geschmacksveränderungen oder Änderungen der Konsistenz? Achte auf Deine Empfindungen beim Schlucken. Wenn Du ablenkende Gedanken bemerkst, halte nicht an diesen fest, sondern kehre einfach zur Übung zurück.

### **Achtsam riechen**

Führe z. B. eine Mandarine oder einen Apfel an Deine Nase. Nimm den Geruch der Frucht genau wahr. Du Kannst die Frucht auch langsam schälen und auf die Veränderungen Deiner Empfindungen achten. Lenke Deine Aufmerksamkeit zurück, wenn sie wandert.

### **Achtsam fühlen**

Nimm einen Gegenstand, z. B. einen weichen Pullover in die Hand. Was fühlst Du? Welche Formen und Strukturen ertastest Du? Gleite mit Deinen Fingern über den Stoff. Mache nichts anderes. Konzentriere Dich nur auf den Gegenstand in Deinen Händen.

## Für den Alltag (Fortsetzung):

# Achtsamkeitsübungen

### Achtsam gehen

Wähle eine kurze Route aus, draußen oder z. B. in Deiner Wohnung und fange langsam an, zu gehen. Konzentriere Dich auf den Takt Deiner Schritte und Dein Körpergefühl beim Gehen. Spüre, wie die Füße den Boden berühren. Fühle den Druck beim Auftreten und das Abrollen des Fußes. Wenn Deine Aufmerksamkeit wandert, lasse das einfach geschehen, bringe aber die Konzentration stetig wieder auf das Gehen zurück.

### Body-Scan

Schließe kurz Deine Augen und achte auf Deine Empfindungen. Wandere mit Deiner Aufmerksamkeit durch den ganzen Körper: Achte auf die Empfindungen in Deinen Füßen und Beinen. Wie fühlen sich Dein Bauch, Deine Hände, Arme und Schultern an? Wandere bis zu Deinem Kopf und den Gesichtsmuskeln. Ist Dir kalt oder warm? Sitzt ein Schuh enger als der andere? Verändere noch nichts, sondern bemühe Dich um eine genaue Beschreibung, die Deine Empfindungen nicht wertet oder kategorisiert.

In Anlehnung an: Kabat- Zinn, J. (2015). Im Alltag Ruhe finden: Meditationen für ein gelassenes Leben. Knauer.  
Sowie Michalak, J., Heidenreich, T. und Williams J.M.G. (2012). Achtsamkeit. Göttingen: Hogrefe.