



KAPITEL ACHTSAMKEIT

5 INNERE RUHE: BEWUSST LEBEN MIT ACHTSAMKEIT

In unserer Welt muss alles immer schneller gehen und der Stress bestimmt oft unseren Alltag. Daher wird es zunehmend wichtiger, sich Zeit für sich selbst zu nehmen und bewusst zu leben und zu erleben. Eine Möglichkeit, eine kleine Ruheinsel zu schaffen, bietet Achtsamkeit.

Achtsamkeit bedeutet, im Hier und Jetzt präsent zu sein und bewusst auf die eigenen Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen zu achten, ohne sie dabei zu bewerten oder zu verändern. Vielmehr geht es darum, sich bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen und sich dabei auf das zu konzentrieren, was gerade passiert.

ABER WIE FÄNGT MAN DAMIT AN?

Eine einfache Methode für den Einstieg ist, ein paar Minuten am Tag bewusst tief durchzuatmen und sich einzig und allein auf den Atem zu konzentrieren. Auch ein Spaziergang, bei dem man bewusst auf die Umgebung achtet, ohne sich ablenken zu lassen, ist eine Art der praktizierten Achtsamkeit.

Achtsamkeit kann in vielen verschiedenen Situationen praktiziert werden, wie zum Beispiel beim Meditieren, beim Spaziergehen, beim Essen oder auch beim Sprechen mit anderen Personen. Indem man sich auf das gegenwärtige Erleben konzentriert, kann man eine tiefere Verbindung mit sich selbst, mit anderen und der Welt um uns herum aufbauen. Sich bewusst Zeit zu nehmen, ist hier der Kern der Sache. Warum also nicht einmal ein Glas Mineralwasser nicht nur nebenbei trinken, sondern ganz bewusst und mit allen Sinnen genießen? Hierbei kann man beispielsweise bewusst die Temperatur, den Geruch und die Textur des Mineralwassers wahrnehmen und sie auf sich wirken lassen. Im Alltag kann Achtsamkeit durch einfache Übungen und Veränderungen in unsere Denk- und Verhaltensweisen integriert werden.

Durch regelmäßiges Üben kann man seine Achtsamkeitsfähigkeiten verbessern und von den vielen Vorteilen profitieren, die damit einhergehen, wie beispielsweise Stressabbau, emotionale Stabilität, bessere Konzentration und mehr Mitgefühl für sich selbst und andere.



HIER EIN PAAR TIPPS, WIE MAN IM ALLTAG ACHTSAMER WERDEN KANN:

- 1** **BEWUSSTE ATMUNG**
 Jeden Tag sollte man sich ein paar Minuten Zeit nehmen, um bewusst tief durchzuatmen und sich auf seinen Atem zu konzentrieren.
- 2** **DIE EIGENEN GEDANKEN BEOBACHTEN**
 Beim Beobachten der Gedanken sollte man sich auf das Hier und Jetzt konzentrieren, ohne die Gedanken zu bewerten.
- 3** **KEINE ABLENKUNGEN**
 Bevor man sich konzentriert einer Aufgabe widmet, sollte man alle möglichen Ablenkungen vermeiden, zum Beispiel das Telefon auf stumm schalten.
- 4** **DIE SINNE NUTZEN**
 Bei Aktivitäten wie Kochen oder Spaziergehen ganz bewusst die Sinne verwenden und auf die Umgebung und Gerüche achten.
- 5** **MEDITATION UND YOGA**
 Die beiden Praktiken sind großartige Möglichkeiten, um sich achtsamer zu fühlen und seine Gedanken zu beruhigen.
- 6** **ACHTSAMKEITSTAGEBUCH**
 Das Schreiben eines Tagebuchs, in dem man die kleinen Dinge und positiven Erlebnisse des Alltags festhält und so wertschätzt, kann zu einer positiveren Einstellung und einer Verbesserung des Befindens beitragen.

Warum neben einem achtsamen Lebensstil auch eine gute mentale Fitness für unser allgemeines Wohlbefinden wichtig ist, verraten wir im folgenden Kapitel.

