

Achtsamkeit & Selbstwahrnehmung

Komm wieder bei dir an.

Im Alltag sind wir oft im Außen: Termine, Erwartungen, To-do-Listen.

Achtsamkeit bedeutet, **den Autopiloten zu unterbrechen** und bewusst wahrzunehmen, was *jetzt* da ist, ganz ohne Bewertung.

Schon kleine Pausen, bewusste Atmung und einfache Rituale helfen deinem Nervensystem, zur Ruhe zu kommen. Klarheit entsteht nicht durch mehr Denken, sondern durch **bewusstes Wahrnehmen**.

✦ Achtsamkeitsübungen (alltagstauglich)

1. Die 60-Sekunden-Pause

Ideal für zwischendurch in Büro, Küche, Auto

- Stelle dir einen Timer auf 1 Minute
- Schließe die Augen oder senke den Blick
- Atme ruhig durch die Nase ein und durch den Mund aus
- Frage dich still:
Was nehme ich gerade wahr im Körper, im Atem, in mir?

☞ Wirkung: Stressunterbrechung, Klarheit, Erdung

2. Wahrnehmungsübung

Bringt dich sofort ins Hier & Jetzt

- 5 Dinge, die du siehst
- 4 Dinge, die du hörst
- 3 Dinge, die du spürst
- 2 Dinge, die du riechst
- 1 Ding, das du schmeckst oder bewusst wahrnimmst

☞ Wirkung: Gedankenkreisen stoppen, Nervensystem beruhigen

3. Achtsames Ritual (morgens oder abends)

Wähle **eine** alltägliche Handlung (z. B. Tee trinken, Gesicht waschen, Duschen)

- Kein Handy
- Kein Multitasking
- Volle Aufmerksamkeit auf Bewegung, Temperatur, Geruch, Gefühl

☞ Wirkung: Präsenz, innere Ruhe, Selbstwahrnehmung