

# ACHTSAMKEITS-KOFFER

*Übungen zur Steigerung deiner Achtsamkeit im Alltag*

## ATEMÜBUNGEN

### Tiefe Bauchatmung

Atme zunächst tief in deinen Bauch ein und atme danach sehr lange wieder aus. Falls dir die Atmung dann einfacher fällt, kannst du auch deine Hand sanft auf deinen Bauch legen und die Atembewegung nachspüren.

### Atemmeditation gegen Nervosität



### 4-6-8 Atemübung

Schließe deine Augen, atme durch die Nase ein und zähle in Gedanken bis vier. Halte die Luft an und zähle dabei bis sechs. Atme durch den Mund wieder aus und zähle dabei bis acht. Wiederhole die Atemübung mindestens fünf Mal!

### Atemmeditation für Studierende



### Progressive Muskelentspannung

- Atme bei den folgenden Anspannungen tief durch die Nase ein und beim Lösen der Anspannung durch den Mund wieder aus
- Spanne nun deine Körperteile nacheinander für einige Sekunden an
- Du kannst mit deinen Zehen und Füßen starten und dich dann über die Beine und den Oberkörper hoch bis zu deinem Kopf und Nacken arbeiten

### Mini-Bodyscan



### Mache die 5 Sinne-Übung

- Nimm ein paar tiefe Atemzüge und schließe deine Augen
- Lenke deine Aufmerksamkeit nun zunächst auf die Geräusche in deiner Umgebung, anschließend auf die Gerüche, auf deinen Geschmack und schließlich auf das Fühlen. Zum Schluss öffne deine Augen und lenke deine Aufmerksamkeit auf das Sehen



# ACHTSAMKEITS-KOFFER

Übungen zur Steigerung deiner Achtsamkeit im Alltag

## ACHTSAME TÄTIGKEITEN



### Achtsames Essen

Achtsames Essen bedeutet, mit allen Sinnen, Gedanken und Empfindungen in diesem Moment - beim Essen - und nicht irgendwo anders zu sein. Esse dein Essen ganz bewusst und langsam. Achte besonders darauf, wie sich das Essen in deinem Mund anfühlt und wie sich der Geschmack entwickelt.

### Achtsames Trinken

Bereite dir deinen Tee oder Kaffee ganz bewusst zu. Nimm dir Zeit für die Auswahl und Zubereitung deines Getränks.

- Achte auf die Geräusche bei der Zubereitung des Getränks. Hörst du den Klang des kochenden Wassers?
- Nimm den Geruch und das Aussehen deines Getränks wahr. Wie riecht es? Erinnerst dich der Geruch an etwas? Welche Farbe hat dein Getränk?
- Trinke dein Getränk nun langsam und bewusst. Wie fühlt es sich an? Wie schmeckt es? Erinnerst dich der Geschmack an etwas?



### Achtsamkeitsspaziergang

Nutze einen Spaziergang für das achtsame Gehen. Achte dabei nur auf deine Füße und rolle sie ganz bewusst ab. Spüre, wie sie den Boden berühren. Wie fühlt sich der Boden an? Ist er hart oder eher weich? Gibt es Unebenheiten? Nimm auch die Bewegung deiner Füße wahr. Wie fühlen sich deine Füße an?

### Achtsames Duschen

Nimm deine morgendliche oder abendliche Dusche ganz bewusst wahr. Versuche dabei an nichts zu denken. Wenn ein Gedanke kommt, nimm ihn wahr, ohne ihn zu bewerten, und lass ihn dann weiterziehen. Reflektiere dabei:

- Wie fühlt sich das Wasser auf deiner Haut an? Ist es warm oder kalt?
- Wie fühlt es sich an, wenn die Wassertropfen auf deinen Rücken fallen?

Wenn du es schaffst, stelle das Wasser am Schluss auf eine kalte Stufe und nimm die Kälte bewusst wahr.

## REFLEXION UND DANKBARKEIT

Reflektiere folgende Fragen und schreibe sie - wenn du magst - in ein Dankbarkeitstagebuch

- Worauf bist du heute stolz?
- Für welche 3 Dinge bist du heute dankbar?
- Was hat dir heute gut getan?

let's talk  
it out ☆