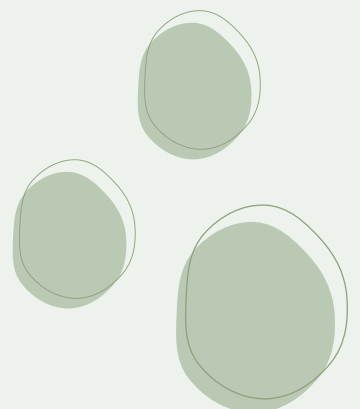


# Achtsamkeit

Warum es so wichtig ist, im Hier und Jetzt zu leben



*Deine Janine*





**Achtsamkeit bedeutet, im Hier und Jetzt präsent zu sein und den Moment bewusst zu erleben. Gerade im stressigen Alltag ist es wichtig, sich immer wieder eine Auszeit zu nehmen und zu spüren, was gerade ist, statt sich von Gedanken und Sorgen ablenken zu lassen. Achtsamkeit hilft uns, die kleinen Momente des Lebens intensiver wahrzunehmen und mit mehr Ruhe und Klarheit zu reagieren.**

Achtsamkeit bedeutet nicht, ständig „perfekt“ oder „ruhig“ zu sein. Es geht darum, sich selbst mit Mitgefühl zu begegnen und auch in hektischen Momenten innezuhalten. Schon kleine Achtsamkeitsmomente können deinen Alltag bereichern und dir helfen, gelassener und fokussierter zu werden.

### **Achtsamkeitsmomente können sein:**

- 1. Der erste Schluck Wasser am Morgen**
- 2. Ein Spaziergang in der Natur**
- 3. Ein bewusstes Gespräch**
- 4. Bewusstes Atmen in der Mittagspause**
- 5. Der Glocke einer Kirche lauschen und stehen bleiben**
- 6....**

Welche Achtsamkeitsmomente fallen dir ein?



**Praktische Übung 1:**  
**„Achtsamkeit beim Essen“**

**Setze dich an einen Tisch und nimm dir etwas zu essen. Bevor du anfängst, nimm dir einen Moment, um das Essen mit allen Sinnen wahrzunehmen.**

**Schau dir die Farben, Formen und Texturen an. Rieche daran und spüre, wie es sich anfühlt, wenn du es in den Mund nimmst. Kaue langsam und bewusst, ohne zu hetzen, und konzentriere dich vollständig auf den Geschmack und das Gefühl des Essens.**

**Versuche, während dieser Übung keine Ablenkungen wie Handy oder Fernsehen zu haben. Erlebe den Moment des Essens voll und ganz.**

**Praktische Übung 2:**

**„Achtsames Atmen in der Alltagsroutine“**

**Setze dich bequem hin oder steh aufrecht. Schließe die Augen, wenn es möglich ist, und atme tief ein.**

**Zähle dabei bis vier: Einatmen - 1, 2, 3, 4.**

**Halte den Atem für einen Moment an.**

**Dann atme langsam aus, ebenfalls zählend: Ausatmen - 1, 2, 3, 4. Wiederhole dies für eine Minute, ohne dich von Gedanken ablenken zu lassen. Wenn deine Gedanken abschweifen, bringe deine Aufmerksamkeit sanft zurück zu deinem Atem. Achte darauf, wie du dich nach dieser kurzen Übung fühlst.**



*Deine Janine*