

# 7 Ideen, wie du achtsamer werden kannst



*Stephanie Wally*

SPRACHMANUFAKTUR

Morgens die ersten Minuten nach dem Aufwachen noch einige Minuten mit offenen Augen liegenbleiben. Sich des Wachseins bewusst werden; in die Atmung und in den Körper hineinspüren und sich darauf zu besinnen, den Erfahrungen des Tages mit Achtsamkeit zu begegnen.



1. Morgenübung im Bett

Die Achtsamkeit bei jeder gewöhnlichen Verrichtung des Alltags genießen: Duschen, Zähneputzen, Geschirrspülen, Haarewaschen, Anziehen, Autofahren, E-Mails-Schreiben, Gehen, Aufstehen, Hinsetzen, Türenöffnen und -schließen, Essenkochen, Gartenarbeit, Essen, Trinken etc.



## 2. Achtsamkeit in Alltagssituationen



### 3. Erfahrungen innerlich 'dokumentieren'

Immer wieder im Alltag innehalten und  
"Innerliche Notizen" machen:  
Was denke, fühle, empfinde ich in diesem  
Moment? Darauf achten, wo Dinge  
bewertet werden und in welcher Weise  
das getan wird.

## 4. Eine-Minute- Achtsamkeit



Drei Mal am Tag eine Minute achtsam sein.

Später jeweils drei Minuten am Vor- und am  
Nachmittag ganz bewusst achtsam sein.

## 5. "Glocken der Achtsamkeit" nutzen



Geräusche als Signal für Achtsamkeit nutzen, zum Beispiel Telefonklingeln, Kirchenglocken, Sirenen, Autohupen.

Wartesituationen nutzen, um die Aufmerksamkeit auf die Atmung zu lenken. Dafür eignen sich viele Situationen: Rote Ampeln, Supermarktkasse, Arzt- oder Behördenbesuch, Warten auf das Essen im Restaurant.



6. Warten als Achtsamkeitsübung



## 7. Reflektieren vor dem Einschlafen

Abends vor dem Einschlafen noch einmal reflektieren, wo es tagsüber gelungen war, achtsam zu sein. Wo wäre noch mehr Achtsamkeit möglich gewesen? Wo ist man zufrieden mit sich selbst gewesen? Was wurde in diesen Momenten gedacht und gefühlt?

... weitere Ideen, wie du  
körperlich achtsamer werden  
kannst

Wechsel in der Körperhaltung  
bewusst vornehmen  
immer wieder Körper dehnen oder  
entspannen  
beim Spaziergang auf das Gehen  
achten  
1 Minute in Kerzenlicht schauen ..

*Bist du bereit für dein  
praktisches  
Körpersprachetraining?*



*Stephanie Wally*

SPRACHMANUFAKTUR