

„ACHTSAM IN DEN TAG ... PRAXISTIPPS“



Achtsamkeit bedeutet sich im gegenwärtigen Moment zu verankern und ganz da zu sein.

Diese Verbindung im Hier und Jetzt geht oft verloren, wenn sich wieder das Gefühl der Getriebenheit einstellt, da sich das Rad immer schneller dreht und die Gedanken im Kopf kreisen.

Bewusstes Zuwenden hilft, diesen Kreis zu durchbrechen und sich wieder mit seinem Leben zu verbinden.

Bildquelle: <https://www.piqsels.com/de/search?q=Makro+Auge>

Diese Tipps können sofort umgesetzt werden, gleich heute!

- Die ersten 5 Menschen bewusst wahrnehmen
- Sie wissen sicher noch, wem Sie heute als erstes begegnet sind? Wer waren jedoch die ersten fünf Menschen, die Sie gesehen haben?
- Versuchen Sie, sich die ersten fünf Menschen, die sie treffen, zu merken - kurz anschauen und wahrnehmen. Ist es eine angenehme Begegnung? Ist es schwierig? Gibt es eine Spannung oder ist Freude da? Sehe ich diesen Menschen häufiger oder heute zum ersten Mal?
- Bewusst Begrüßen und Verabschieden
- Ein flüchtiger Kuss, ein Winken, eine schnelle Verabschiedung, manchmal auch nur ein Blick aus dem Augenwinkel.
- Versuchen Sie beim Verabschieden und Begrüßen nichts anderes zu tun und sich diesen Augenblick ganz bewusst zu machen. Sehen Sie Ihr Kind, Ihren Partner, Ihre Freunde noch einmal ganz genau an. Umarmen oder küssen Sie sie zum Abschied. Bleiben Sie aufmerksam. Wie geht es ihnen? Welchen Gesichtsausdruck haben sie? Seien Sie ganz bei sich und bei diesem Menschen.

FÜR MEHR BEWUSST-SEIN IM HIER UND JETZT!!!

Ein interessanter Link zur Umsetzung von Achtsamkeit mit Schüler*innen:

<https://youtu.be/4pqlwzKlc4Y>