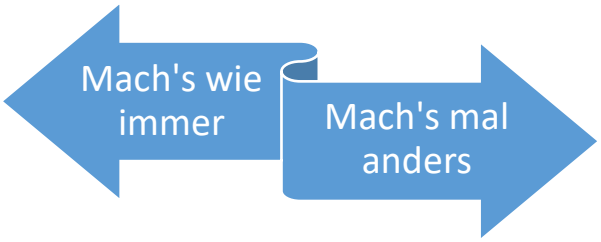
Achtsamkeitstipp des Monats

Juni

KLEINE GEWOHNHEITEN VERÄNDERN …



Wir alle haben Gewohnheiten: den Weg zur Arbeit, den Platz am Familientisch … Viele Tätigkeiten werden wird in gelernten Routinen gleichsam im „Autopilotmodus“ abgespult.

Kleine „Gewohnheitsbrecher“, die in unseren Alltag eingebaut werden, bringen frischen Wind in unser Gehirn und schärfen die Wahrnehmung.

Das Aufstehen kann einmal von der anderen Bettseite aus erfolgen und das Zähneputzen mit der anderen Hand.

Wähle bewusst andere Wege zur Arbeit, es führen doch alle Wege nach Rom?! Dabei gibt es Neues zu entdecken und spannende Erfahrungen zu gewinnen.

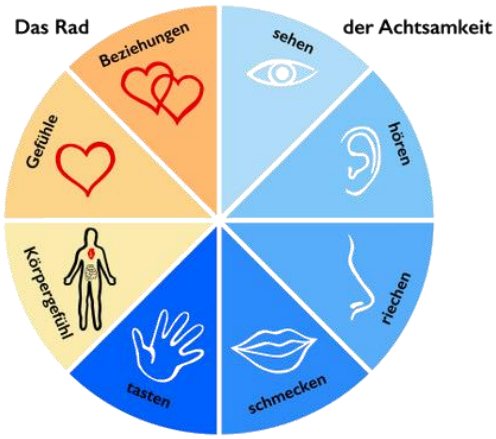
Verbringe die Mittagspause einmal an einem anderen Ort, erkunde ein neues Lokal und bestelle etwas ganz anderes als gewohnt.

Probiere bewusst einen anderen Platz am Familientisch oder bei Meetings aus. Welche Gefühle nimmst du wahr? Verändert sich etwas? Wie reagieren die anderen?

Viel Spaß beim Experimentieren!

Hier ein interessanter Link zur Umsetzung von Achtsamkeit mit SchülerInnen:

https://youtu.be/4pqIwzKlc4Y



[Quelle: Gerda Reissner und Ingrid Teufel]]