

Achtsamkeit und Dankbarkeit für jeden Tag

Übungen für mehr Gelassenheit
und Wohlbefinden





Inhaltsverzeichnis:

Einführung

Achtsamkeitsübungen:

Die 5-4-3-2-1 Methode

1

Atemzüge zählen

2

Erweiterung: Gedanken und Empfindungen bemerken

2

Das Kastanienblatt

3

Achtsamer Spaziergang

4

Dankbarkeitsübungen:

Drei gute Dinge

5

Positiver Tagesausblick- und Rückblick

6



SLOW
DOWN

Einführung

Achtsamkeit und Dankbarkeit sind zwei wirkungsvolle Techniken, um mehr Gelassenheit und Wohlbefinden im Leben zu verspüren. Achtsamkeit schult die Aufmerksamkeit, sorgt für eine bessere Konzentration und ist ein wirksames Mittel zur Stressreduktion. Dankbarkeit hilft dabei, die guten Dinge im Leben wahrzunehmen und mit dem glücklich zu sein, was bereits da ist. Sowohl Achtsamkeit, als auch Dankbarkeit lassen sich üben. In diesem Booklet finden Sie kurze und längere Übungen, die einfach im Alltag integrierbar sind.

Achtsamkeitsübungen

Die 5-4-3-2-1 Methode

Bei Achtsamkeit geht es darum, das Hier und Jetzt wertungsfrei wahrzunehmen und sich mit dem gegenwärtigen Moment voll und ganz zu verbinden. Das gelingt auf einfachem Wege über die Sinne. Die 5-4-3-2-1 Methode (im Original nach Betty Erickson bzw. Yvonne Dolan) hat den Vorteil, dass sie zu jeder Zeit und an jedem Ort durchgeführt werden kann.

Sie beginnen die Übung damit, dass Sie 5 Dinge aufzählen, die Sie sehen. Dies muss nichts besonderes sein. Es reicht bereits den Kugelschreiber auf dem Tisch oder die Zimmerpflanze wahrzunehmen. Lassen Sie sich beim Aufzählen Zeit und benennen Sie die Gegenstände in Gedanken oder indem Sie sie aussprechen. Benennen Sie anschließend 4 Dinge, die Sie hören (z.B. das Ticken der Uhr). Dann 3 Dinge, die Sie spüren (z.B. die Füße am Boden). Zwei Dinge, die Sie riechen (z.B. den Geruch Ihres Arbeitszimmers) und abschließend eine Sache, die Sie schmecken (z.B. einen Kaffee).

Sie können die Übung auch beliebig anpassen und mehr Dinge aufzählen, als vorgegeben.



Atemzüge zählen

Eine weitere Achtsamkeitsübung, die ebenfalls überall und zu jederzeit durchgeführt werden kann, ist die Übung "Atemzüge zählen". Als Einstieg ist es hilfreich, das Nervensystem mit ein paar tiefen Atemzügen zu beruhigen.

Anschließend lassen Sie den Atem in seinem normalen Rhythmus fließen, ohne ihn zu beeinflussen und beginnen, die Atemzüge zu zählen. Zählen Sie "eins" mit dem Einatmen, "zwei" mit dem Ausatmen usw. bis Sie bei "zehn" angekommen sind. Beginnen Sie dann wieder bei der Eins.

Erweiterung: Gedanken und Empfindungen bemerken

Wenn Sie bei der Übung "Atemzüge zählen" häufig durch Gedanken oder Empfinden abgelenkt werden, kann diese zusätzliche Technik hilfreich sein: Wenn Sie bemerken, dass Sie sich in einem Gedanken verloren haben, benennen Sie diesen kurz als "Gedanke" und kommen mit Ihrer Aufmerksamkeit zu den Atemzügen zurück.

Wenn Sie bemerken, dass Sie sich in einer Empfindung (einem körperlichen Gefühl, einer Emotion oder einer Ablenkung von außen) verloren haben, benennen Sie diese als "Empfindung" und kommen mit Ihrer Aufmerksamkeit zum Atem zurück.

Das Benennen hilft dabei, die Gedanken und Empfindungen aus einer außenstehenden Perspektive zu betrachten und achtsam beim Zählen der Atemzüge zu bleiben.



Der Seestern

Nehmen Sie eine Hand vor sich, sodass die Innenfläche zu Ihnen zeigt und strecken Sie die Finger aus. In dieser Haltung ähnelt die Hand einem Seestern. Die Übung hat drei Stufen, die Sie je nach Vorliebe vollständig oder in Teilen durchführen können.

Stufe 1:

Fahren Sie mit dem Zeigefinger der anderen Hand von der Handwurzel über den kleinen Finger alle Finger langsam ab, immer von unten bis zur Fingerspitze und wieder abwärts, bis über den Daumen zum Handgelenk. Dann geht es wieder zurück zum Ausgangspunkt.

Stufe 2:

Kombinieren Sie das Umzeichnen der Finger mit der Atemsteuerung: Beim Hochfahren einatmen beim Runterfahren ausatmen. Wiederholen Sie dies über alle Finger hinweg, vom kleinen Finger bis zum Daumen und wieder zurück. Wenn Sie wollen und sich in einem geschützten Raum befinden, können Sie laut und hörbar ausatmen.

Stufe 3:

Führen Sie den Atem nach folgendem Zählmuster: Zählen Sie bis vier beim Einatmen und Aufwärtsfahren am Finger, machen Sie an der Spitze für zwei Sekunden eine Pause, zählen Sie dann bis vier beim Ausatmen in der Abwärtsbewegung und halten Sie wieder zwei Schläge Pause. Wieder bergauf, bis vier zählend einatmen – und so weiter.



Achtsamer Spaziergang

Eine Übung, die etwas mehr Zeit in Anspruch nimmt, aber sehr entspannend wirkt, ist der achtsame Spaziergang.

Nehmen Sie sich mindestens 20 bis 30 Minuten Zeit und sorgen Sie im Vorhinein dafür, dass Sie während des Spaziergangs nicht gestört werden (Handy möglichst aus lassen). Spüren Sie als erstes in Ihren Körper hinein: Was nehmen Sie von Kopf bis Fuß in den einzelnen Körperteilen wahr? Lassen Sie sich Zeit, beim Erspüren Ihres Körpers.

Lenken Sie dann Ihren Fokus auf die Bewegungen während des Gehens. Nehmen Sie ihre Füße wahr, wie sie Schritt für Schritt den Boden berühren, die Bewegung Ihrer Beine während des Gehens und Ihrer Arme. Laufen Sie in einem Rhythmus, der entspannt und angenehm für Sie ist.

Lenken Sie dann Ihre Aufmerksamkeit auf die Atmung. Wo nehmen Sie die Atemzüge am deutlichsten wahr? Wie ist Ihre Atmung beschaffen? Sind die Atemzüge lang oder kurz? Tief oder flach? Versuchen Sie nicht, die Atmung zu bewerten oder zu beeinflussen, sondern beobachten Sie alles, was ist.

Und dann richten Sie Ihre Aufmerksamkeit bewusst auf die Sinne. Was können Sie sehen? Was hören? Spüren? Riechen? Oder sogar schmecken? Erkunden Sie Ihre Umgebung bewusst mit allen Sinnen und experimentieren Sie gerne, indem Sie etwas in die Hand nehmen, Dinge anschauen, denen Sie sonst weniger Beachtung schenken oder an etwas riechen. Vor allem in der Natur ist dieser Spaziergang sehr angenehm. Er kann aber auch in den regulären Alltag integriert werden, ohne das ein besonderer Ort aufgesucht wird (z.B. in der Mittagspause oder auf dem Arbeitsweg).



Dankbarkeitsübungen

Drei gute Dinge

Die Übung "Drei gute Dinge" zählt zu einer der wirksamsten Übungen der Positiven Psychologie. Ihre Effekte auf das Wohlbefinden wurden wissenschaftlich mehrfach nachgewiesen.

Nehmen Sie sich für die Übung ein paar Minuten Zeit (z.B. nach der Arbeit oder vor dem Zubettgehen). Rufen Sie sich drei gute Dinge in den Geist, die Ihnen an diesem Tag widerfahren sind (z.B. eine entspannte Pause in der Sonne). Diese Dinge aufzuschreiben verstärkt übrigens den Effekt der Übung. Nehmen Sie bei der gedanklichen Rückschau auf die Situationen wahr, wie Sie sich fühlen und versuchen Sie die Momente noch einmal mit allen Sinnen zu erleben.

Fragen Sie sich dann: "Was habe ich dazu beigetragen, dass dieser Moment zustande gekommen ist?". Beispielsweise haben Sie sich für den Genuss eines Tees in der Sonne Zeit genommen, den Moment wahrgenommen und vielleicht Ihr Handy beiseite gelegt.

Diese Übung hilft nicht nur dabei, Situationen und Dinge bewusster wahrzunehmen, die uns gut tun, sondern die eigene Selbstwirksamkeit durch die Frage "Wie habe ich dazu beigetragen?" zu stärken.



Positiver Tagesausblick und Rückblick

Diese Übung entfaltet ebenfalls ihre beste Wirkung, wenn man die Antwort auf die Fragen aufschreibt. Sie lässt sich aber auch gedanklich durchführen.

Stellen Sie sich für einen positiven Tagesausblick am Anfang des Tages folgende Fragen:

- Worauf freue ich mich heute?
- Was steht Schönes bevor?

Malen Sie sich gedanklich aus, was Ihnen am heutigen Tag Gutes passieren kann und planen Sie dabei auch Aktivitäten ein, auf die Sie sich freuen können.

Schauen Sie am Ende des Tages zurück und stellen Sie sich die Fragen:

- Was habe ich heute Gutes für mich getan?
- Was habe ich heute Schönes erlebt?
- Was habe ich heute Gutes für jemanden anderes getan?
- Was werde ich morgen besser machen?

Den positiven Tagesaus- und Rückblick können Sie auch mit der Übung "Drei gute Dinge" kombinieren.