



# Achtsamkeit

Achtsamkeit ist eine besondere Form der Aufmerksamkeit. Es handelt sich dabei um einen klaren Bewusstseinszustand, der es erlaubt, jedes innere und äußere Erlebnis im gegenwärtigen Moment vorurteilsfrei zu registrieren und zuzulassen.

Mit zunehmender Achtsamkeit reduzieren sich dadurch automatische und unbewusste Reaktionen auf erlebte Situationen, wie z.B. Angstgedanken oder negative Gedanken über sich selbst.

Wer achtsam lebt, wird feststellen, dass das Empfinden von Glück und Lebensfreude nicht von äußeren Bedingungen abhängig ist. Zusätzlich erlaubt diese innere Haltung auch in schwierigsten Lebenssituationen mit der Kraft innerer Ressourcen und Klarheit verbunden zu sein.

Die Achtsamkeitspraxis hat ihre Wurzeln in der zweieinhalbtausend Jahre alten Satipatthana-Sutra Praktik des Buddhismus. Der Medizinprofessor Jon Kabat-Zinn sah den Wert dieser Lehren für das 21. Jahrhundert und entwickelte in den achtziger Jahren daraus das medizinisch-systematische Programm zur Stressbewältigung MBSR. Seit der Jahrtausendwende werden auch jedes Jahr immer mehr Studien zu den positiven Effekten von Meditation und Achtsamkeit geführt. Manche Krankenkassen bezahlen auch organisiertes Achtsamkeitstraining.

Was kann man mit diesem Geisteszustand denn besonderes erreichen?

- Beruhigung und Stabilisierung des Geistes (negative Gedanken verschwinden)
- Klarer Verstand in schwierigen Situationen
- Geduld und Selbstakzeptanz



- Weniger ängstlich und deprimiert sein
- Impulskontrolle entwickeln
- Emotionalen Belastungen und Stress-Situationen besser gewachsen fühlen
- Freundlich, aber bestimmt Grenzen setzen
- Mehr Souveränität und Lebensfreude

## Das Training

Für das Training der Achtsamkeit gibt es unzählig viele Übungen und Techniken, hier beschreibe ich nur die wichtigsten Übungen für Anfänger, damit einem der Start leicht fällt.

### **Übung 1: Den Atem spüren**

Atem ist eigentlich ein unbewusster Vorgang, der unser Zutun nicht bedarf. Deshalb schenken wir dem Atem kaum Beachtung. Doch ist unser Atem sehr wichtig für körperliche Vorgänge und Emotionen.

Für diese Übung lenken wir also bewusst für ein paar Minuten unsere Aufmerksamkeit auf den Atem:



1. Schließen Sie die Augen
2. Legen Sie eine Hand auf den Bauch
3. Atmen Sie durch die Nase tief in den Bauch ein und nehmen Sie den ganzen Vorgang bewusst wahr. Folgen Sie dem Atemweg mit Ihrer Aufmerksamkeit.
4. Beim Einatmen können Sie sich mit der Vorstellung unterstützen, dass neue, wohltuende und entspannende Energie Ihren Körper durchzieht. Geben Sie der Energie eine Farbe.  
Beim Ausatmen können Sie in Ihrer Vorstellung verbrauchte Energie wieder durch den Mund ausatmen.
5. Zählen Sie beim Ein- und Ausatmen, das erleichtert einen gleichmäßigen Rhythmus zu finden. Oder Beobachten Sie einfach nur den Vorgang, ganz wie Sie möchten.
6. Wechseln Sie auch einmal die Position und Atmen bewusst im Liegen, Sitzen und Stehen und achten Sie auf den Unterschied!

## **Übung 2:** **Einen Fuß vor den Anderen**

Jeden Tag legen wir zahlreiche Schritte zurück, ohne uns diesen unbedingt bewusst zu sein, meistens auch mit einer schlechten Haltung. Dem können Sie durch diese Übung entgegenwirken.

Bei dieser Technik geht es darum, Schritte bewusst zu gehen:



1. Gehen Sie einfach drauf los, egal ob im freien, oder im Zimmer. Das spielt dabei keine Rolle. Aber wenn Sie schon einmal ‚Bewusst gehen‘, dann steht einem schönen Spaziergang draußen doch nichts im Weg, oder? Diese Übung können Sie auch liebend gerne Barfuß versuchen.
2. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Schritte. Fühlen Sie den Schritttakt und nehmen Sie den Boden unter Ihren Füßen wahr.
3. Ändern Sie immer mal wieder die Gehtechnik, setzen Sie z.B. erst die Fußaußenkante auf!

Auch in Schwimmbädern gibt es häufig um ein Kneipp-Becken herum einen Pfad, der die Füße besonders aktivieren soll. Dieser eignet sich absolut hervorragend für Abwechslung bei der Schritt-Achtsamkeit und macht besonders Spaß.

### **Übung 3: Geräusche in der Stille**

Häufig sind wir während unseres Tages einer hohen Geräuschkulisse ausgesetzt, die unser Hirn dauerhaft unter Beschlag nimmt. Das was wir als ‚Stille‘ verstehen, ist häufig aber auch nicht so Geräuschlos, wie wir immer annehmen. Wir überhören einfach nur viele Töne, die unser ‚innerer Filter‘ einfach nicht weiterleitet.

Bei dieser Übung geht es darum, diesen Filter zu deaktivieren und dann zuzuhören, was die „Stille“ alles an Tönen zu bieten hat:

1. Schließen Sie die Augen
2. Atmen Sie bewusst ein und aus.



3. Zählen Sie nun die unterschiedlichen Geräusche und Töne, die an Ihr Ohr dringen.

Sie werden staunen, wie viel Sie wahrnehmen können, wie viele Dinge in der Regel einfach ‚überhört‘ werden (etwa der eigene Atem!). Auf wie viele Eindrücke kommen Sie?

Machen Sie diese Übung drinnen, draußen, in Öffentlichen Verkehrsmitteln etc. und achten Sie auf die ganzen Dinge, die Ihnen sonst entgehen.

#### **Übung 4: Struktur-Pur**

Wie oft haben wir einen bestimmten Gegenstand in der Hand? Und wie genau fühlt er sich an? Es kommt selten vor, dass wir Gegenstände bewusst erfühlen, doch beschäftigt sich die Psychologische-Designwissenschaft der Haptik komplett mit diesem Thema, damit wir uns unbewusst gut fühlen, wenn wir etwas bestimmtes anfassen. Gerade Autos und deren Armaturenbrett sind dafür ein gutes Beispiel.

Lassen Sie sich den Spaß nicht entgehen, dieses unbewusste Gefühl auch mal ganz bewusst zu erleben:

1. Nehmen Sie den Gegenstand in die Hand - es kann ein Ihnen vertrauter oder unbekannter Gegenstand sein, z.B. ein Stein.

2. Ertasten und erfühlen Sie den Gegenstand ganz genau, achten Sie auf seine Struktur, Beschaffenheit und wie er sich in der Hand anfühlt.



## **Achtsam arbeiten**

Nehmen Sie sich am Morgen genug Zeit, um sich in Ruhe anzuziehen, einen Kaffee oder einen Tee zu trinken und sich einfach ein bisschen zu entspannen. Wenn Sie am Morgen schon gestresst sind, zieht sich das über den ganzen Tag hin. Fügen Sie am Besten hier schon eine Achtsamkeitsübung ein und konzentrieren sich z.B. ganz auf den Geschmack des Kaffees.

Wenn Sie auf einer Tastatur tippen, achten Sie einmal ganz genau darauf, wie schnell Sie tippen, wie hart Sie die Tasten anschlagen und wie entspannt oder angespannt Sie dabei sind.

Nehmen Sie einen tiefen Atemzug, bevor Sie E-Mails lesen oder abschicken, um sich wieder in das Hier-Und-Jetzt zurück zu holen.

Vor einem Vortrag oder einem Meeting können Sie einfach eine Atemübung verwenden (Siehe Atemübungen), Achtsames gehen auf dem Arbeitsweg, etc. Den Möglichkeiten sind hier kaum Grenzen gesetzt.

Ganz Wichtig: Genießen Sie auch ihre Mittagspause Achtsam! Benutzen Sie sie, um neue Kraft zu tanken, gehen Sie z.B. im Sommer kurz nach draußen und suchen sich vielleicht einen schönen Platz zum ausruhen.

Bevor Sie sich nach der Arbeit sofort wieder auf den Heimweg begeben, achten Sie darauf, eine Atemübung im Auto zu machen. Nehmen Sie sich hierfür ruhig 3-5 Minuten Zeit. Das bewirkt, dass Sie emotionale Lasten, die bei der Arbeit entstanden sind, nicht mehr mit nach Hause nehmen.



Pflieger Mental Health

- Hypnose - Coaching -

Informieren Sie sich auch gerne weiter im Internet über neue Übungen, oder besorgen Sie sich ein Achtsamkeitsmalbuch. Schon bald werden Sie merken, wie sehr diese kleinen Pausen in Achtsamkeit Ihre Batterien wieder aufladen, damit Sie gestärkt alle Aufgaben bewältigen.

Sie sollten Achtsamkeitsübungen jeden Tag über mindestens 8 Wochen durchführen, damit ein dauerhafter Effekt erhalten bleibt.

## Stressfrei durch Hypnose

Sollte die Achtsamkeitspraxis nicht ausreichen, um den innerlichen Stress abzubauen, sind auch häufig ungelöste Emotionen oder zu geringe Widerstandsfähigkeit des Unterbewusstseins daran schuld.

Durch Hypnose lassen sich diese Dinge auflösen und bearbeiten, sodass Sie gestärkt und voller Freude durch Ihren Alltag gehen können.

Wenn Sie noch weitere Fragen haben, besuchen Sie meine Homepage [www.Pfliegermentalhealth.de](http://www.Pfliegermentalhealth.de) und buchen Sie einfach ein kostenloses, unverbindliches Erstgespräch, damit wir gemeinsam eine Lösung finden können.