

SERIE ZUM BEWUSSTEN LEBEN 1.0

3 einfache Mindfulness-Übungen für jeden Tag

DEN AKTUELLEN MOMENT SCHÄTZEN





Bist du präsent?

Hast du schon einmal festgestellt, dass du in dein Auto eingestiegen, am Parkplatz angekommen bist und dann nicht mehr weißt, wie du dorthin gekommen bist? Es ist nicht ungewöhnlich, sich von Dingen, die man jeden Tag immer wieder macht, distanziert zu fühlen.

Wenn man auf Autopilot lebt, verpasst man aber die Schönheit und das Geschenk des gegenwärtigen Augenblicks.

1

Sei bei deinem Essen präsent.

Leg dein Handy weg, schalte den Fernseher aus und konzentriere dich auf das, was du auf dem Teller hast. Lerne, die Farbe, das Aroma, die Textur und den Geschmack des Essens zu schätzen.

Denke auch an die Person, die es sorgfältig für dich zubereitet hat. Kaue langsam und genieße den Geschmack. Iss nicht zu schnell! Bewusstes Essen schließt auch die Aufmerksamkeit auf die Hungersignale deines Körpers ein und zu wissen, wenn du bereits satt bist.





2

Sei mit deinem Körper präsent.

Zusätzlich zu den körperlichen Vorteilen kann Mindfulness-Training deine Stimmung signifikant verbessern, du kannst dich besser konzentrieren und die Verbindung zwischen deinem Geist und Körper wird gestärkt. Falls dir plötzlich ablenkende Gedanken kommen, während du beim Joggen bist oder Gewichste stemmst, konzentriere dich wieder auf deine Übung, deinen Körper und deine Atmung.

3

Sei mit anderen präsent.

Egal, ob es sich um deinen Partner oder deine Partnerin, Kinder, Geschwister oder Eltern handelt, schenke ihnen deine volle und ungeteilte Aufmerksamkeit, wenn sie mit dir sprechen. Halte bei dem inne, was du gerade machst, und widme dich in dem bestimmten Augenblick ganz ihnen. Verzichte auf jegliches Urteil und höre einfach zu, was sie sagen. Hör dir ihre Gedanken aufrichtig an und bestätige ihre Gefühle, anstatt ihnen mit Argumenten begegnen zu müssen.





„Wo immer du bist,
sei ganz und gar dort.“

– ECKHART TOLLE



Sei jeden Tag bewusst

Iss bewusst

Genieße dein Essen
mit all deinen Sinnen.

Treibe bewusst Sport

Konzentriere dich auf deinen
Körper und deine Atmung.

Interagiere bewusst

Höre anderen zu,
ohne zu urteilen.



Eine freundliche Erinnerung: Wir haben recherchiert, aber auch du solltest es tun! Vergleiche unsere Quellen mit deinen eigenen und bewahre dir stets ein gesundes Urteilsvermögen.

QUELLEN

Tartakovsky, Margarita M. „7 einfache Möglichkeiten für die tägliche Mindfulness.“ Psych Central, 9. Juni 2012, psychcentral.com/blog/7-easy-ways-to-be-mindful-every-day#1. Zugriff: 25. März 2021.

Razzetti, Gustavo. „Wie man aufhört, auf Autopilot zu leben.“ Psychology Today, 1. Nov. 2018, www.psychologytoday.com/intl/blog/the-adaptive-mind/201811/how-stop-living-life-autopilot. Zugriff: 25. März 2021.

Scott, MS, Elizabeth. „Wie man im Alltag bewusster lebt.“ Verywell Mind, 13 July 2020, www.verywellmind.com/mindfulness-exercises-for-everyday-life-3145187. Zugriff: 25. März 2021.