

Achtsamkeitsübungen

Um zu Achtsamkeit zu gelangen, ist es wichtig, dass du all deine Sinne schulst. Diese Übung kannst du grundsätzlich immer durchführen, da du für sie nichts anderes brauchst als deine Sinne selbst. Aktiviere bewusst deine Sinne.

1. **Fühlen:** Was spürst du? Nimmst du ein Gefühl auf der Haut wahr? Wie fühlt sich die Kleidung auf deinem Körper an? Hältst du gerade einen Gegenstand fest? Wenn ja, ist er schwer oder fühlt er sich leicht in deiner Hand an?
2. **Riechen:** Nimmst du gerade einen besonderen Geruch in deiner Umgebung wahr? Fühlt er sich vertraut oder neu an?
3. **Hören:** Was hörst du? Ist es bei dir gerade laut oder eher leise? Wenn du im gerade in einem Wohnraum bist, hörst du beispielsweise die Heizung oder ein anderes Gerät? Vielleicht eine Uhr, die im Hintergrund tickt oder ein Rascheln? Vertraute Geräusche blenden wir nach einer gewissen Zeit aus, es ist jedoch wichtig, ihnen hin und wieder Aufmerksamkeit zu schenken.
4. **Schmecken:** Was schmeckst du gerade? Du musst nicht unbedingt gerade essen, um einen Geschmack wahrzunehmen. Es kann auch der verbliebene Geschmack von Kaffee oder einem Softdrink sein, den du noch länger schmeckst.
5. **Sehen:** Was siehst du gerade? Schau dich im Raum um und nimm jede Kleinigkeit wahr. Vielleicht erkennst du etwas, dem du bisher noch keine Aufmerksamkeit geschenkt hast. Mache dir deine Umgebung bewusst, indem du alles genau betrachtest.

Fünf-Finger Methode

Die Fünf-Finger Methode ist eine der bekanntesten Übungen im Achtsamkeitstraining. Schau dir dafür deine Handinnenfläche an. Jeder Finger steht für eine andere Frage, die es zu beantworten gilt. Begib dich dafür in eine ruhige Umgebung, in der du ungestört denken kannst, und nimm dir die Zeit, die du brauchst, um über die Fragen bewusst nachzudenken. Diese Übung kannst du immer dann machen, wenn du dich mental stärken möchtest.

1. **Daumen:** Welche deiner Stärken machen dich stolz? Welche Talente findest du besonders gut an dir?
2. **Zeigefinger:** Gibt es etwas, was dich in der Natur inspiriert und begeistert?
3. **Mittelfinger:** Wem möchtest und kannst du heute etwas Gutes tun? Und was kannst du ihm Gutes tun?
4. **Ringfinger:** Welcher Mensch liegt dir besonders am Herzen? Was schätzt du so sehr an ihm?
5. **Kleiner Finger:** Wofür bist du besonders dankbar?