

A horizontal brushstroke in shades of red and orange, with a textured, painterly appearance, serving as a background for the title text.

# ACHTSAMKEIT IM ALLTAG

JASMIN SCHOTT CARVALHEIRO

# ACHTSAMKEIT IM ALLTAG

Nimm` dir morgens etwas Zeit, um still zu sein, zu meditieren und eine Intention/ einen Fokus für den Tag zu finden.

Bevor du deinen Arbeitsweg beginnst, halte kurze inne und nimm deinen Atem wahr.

Auf dem Weg zur Arbeit, z.B. im Auto: nimm` mögliche Spannungen im Körper wahr, z.B. verkrampfte Hände, Kiefer, Schultern, Magen ... Erlaube diesen Spannungen, sich zu lösen, indem du deinen Atem zu diesen Stellen schickst.

Entscheide dich bewusst, ob du Radio/ Musik hörst/ telefonierst.

Wenn du zu einer roten Ampel kommst, nutze die Zeit, um deinen Atem wahrzunehmen, die Bäume, den Himmel, die Fußgänger ...

Wenn du am Arbeitsplatz angekommen bist, nimm dir einen Moment Zeit, um bewusst anzukommen. Werde dir auch hier möglicher körperlicher Anspannungen bewusst.

Nutze Pausen, um wirklich zu entspannen und mache dir vor einer Pause bewusst, auf welche Art du jetzt am besten entspannen könntest.

Sieh ab und an aus dem Fenster.

Nimm die Geräusche um dich herum wahr.

Wenn zu viele unangenehme Geräusche um dich herum sind, benutze ab und zu Kopfhörer.

# ACHTSAMKEIT IM ALLTAG

Mache zwischendurch einmal einen kurzen Spaziergang, gehe ein paar Schritte oder dehne und strecke Dich.

Wechsle für die Mittagspause bestenfalls die Umgebung.

Schließe deine Tür (ab und zu) bewusst.

Mache alle 2 Stunden einen Stopp von ein paar Sekunden oder Minuten und nimm deinen Atem wahr. Du kannst dir dafür eine Erinnerung in dein Handy einstellen.

Verwende Anhaltspunkte in deiner Umgebung als Erinnerung für die eigene Zentrierung (Ampeln, Sticker, ein Bild...).

Nutze Zeiten, um dich bewusst mit Menschen auszutauschen. Üben dich dabei immer wieder im achtsamen Sprechen und Zuhören.

Sitzt du gut?

Wie fühlst du dich in deiner Kleidung, die du ausgewählt hast? Wie in deinen Schuhen?

Nimm Einfluss auf deinen Arbeitsplatz bzw. deine tägliche Umgebung und gestalte diese so gut es geht nach deinen Bedürfnissen (Blumen, Pflanzen, Bild, Ordnung, Abstand zu Kollegen...).

Probiere einmal aus, dein Mittagessen schweigend einzunehmen. Nutze diese Zeit, um langsam zu essen und bei dir zu sein. Nimm bewusst wahr, was und wie du isst.

Aufwühlende Emails bestenfalls erst nach einem Tag - jedoch NIE sofort! - beantworten.

# ACHTSAMKEIT IM ALLTAG

Das Telefonklingeln für eine Mini-Meditation nutzen, vor dem Annehmen des Anrufs tief ein- und ausatmen, mit einem Lächeln abnehmen und sich wirklich auf den Anrufer einlassen.

Den Gang zum Meeting, zur Kaffeemaschine, zur Toilette ... zwischendurch mal als Gehmeditation nutzen. Jeden Schritt bewusst wahrnehmen und versuchen, nur im gegenwärtigen Moment zu sein, anstatt bei dem bevorstehenden Meeting. Du wirst das Meeting nicht positiv beeinflussen, wenn du dir vorher darüber Sorgen machst.

Für den Umgang mit („schwierigen“) Kollegen, Vorgesetzten: sich jeden Tag eine gute Eigenschaft der Person ins Gedächtnis rufen und diese auf einer Liste festhalten: „Blumengießen-Praxis“

Versuche am Ende des Arbeitstages kurz Rückschau zu halten. Beglückwünsche dich für deine getane Arbeit oder die Dinge, die du erlebt und erreicht hast. Für heute hast du genug getan. Schließe bewusst ab. Wenn dir das schwer fällt, mache dir bewusst, welches Bedürfnis in Dir noch nicht gehört wurde.

Spüre beim Verlassen des Arbeitsplatzes oder Wechsel von einem Ort zum anderen die Luft draußen. Nimm` die Geräusche wahr. Kannst du gehen, ohne dich getrieben zu fühlen? Geh ein paar Schritte ganz bewusst.

Wenn du zu Hause angekommen bist, nimm dir einen Augenblick Zeit, um dich bewusst auf das Zuhausesein einzustimmen. Begrüße alle Mitglieder deines Zuhauses und nimm dir einen Moment Zeit, um ihnen in die Augen zu sehen.

Wenn möglich, schaffe dir auch abends ein paar Minuten, um still zu sein und für Deine Meditation.

