



Achtsamkeit

Achtsamkeit bedeutet den Augenblick bewusst wahrzunehmen, ohne ihn zu bewerten. Dieser Vorgang entschleunigt und fördert das Bewusstsein für körperliche und geistige Vorgänge.

Morgenübung

Bleibe vor dem Aufstehen noch 2-5 Minuten mit offenen Augen liegen. Nimm alles, was du spüren kannst, ganz bewusst und bewertungsfrei wahr, z.B. deine Atmung, deinen Körper, deinen Gedanken, deinen Hunger/Durst, etc. Freue dich auf den bevorstehenden Tag.

Minuten-Achtsamkeit

Sei eine Minute lang ganz bei dir selbst. Beobachte deine Gedanken, deine Gefühle und deinen Körper ganz achtsam. Wiederhole diese Übung alle 60 Minuten. Stelle dir ruhig einen Wecker!

Achtsamer Arbeitsweg

Nimm den Weg zur Arbeit mit all deinen Sinnen einmal ganz bewusst wahr (was siehst, hörst, riechst und fühlst du?).

Positiver Tagesrückblick

Reflektiere abends vor dem Einschlafen nochmals den Tag. Was war heute gut? Zähle dir die positiven Erlebnisse auf, auch wenn sie noch so klein waren. Diese kleine aber sehr effektive Übung trägt zu einer positiven Einstellung bei.

Geh-/Sitz-Achtsamkeit

Nehme die einzelnen Körperabschnitte wahr, welche Muskeln, Gelenke werden gebraucht. Fühle den Boden unter den Füßen, die Schwerkraft, deine Atmung, etc. Sei achtsam für alle Körperempfindungen.

Achtsames Essen

Genieße jeden Bissen deiner Mahlzeit ganz achtsam. Kaue und spüre den Geschmack ganz bewusst.

Ruheort

Gehe gedanklich an einen Ort, der für dich Ruhe und Entspannung ausstrahlt. Ein Ort an dem du deine Energien wieder auftanken kannst. Male dir diesen Ort ganz plastisch und mit allen Sinnen aus.



Instagram: dieauszeitzentrale

Facebook: Auszeit - Praxis für Entspannung und Stressbewältigung

VERENA MEINDL

B.A. Gesundheitsmanagement
HP für Psychotherapie
Asham 8 | 94330 Aiterhofen

Telefon: 0171 4 20 75 33

E-Mail: info@auszeit-stressbewaeltigung.de

Internet: www.auszeit-stressbewaeltigung.de