

KEINE ZEIT FÜR ACHTSAMKEIT?

03. Juli 2020



Dozentin Carolin Schulz erklärt, wie Sie in 1 Minute Ihr Bewusstsein für den Moment stärken.

Wo sind Sie gerade in Gedanken? Haben Sie das Gefühl, schon drei Tage voranzuhetzen oder hängen Sie mental noch im Gestern fest? Spüren Sie in diesem Augenblick Ihren Atem und Ihre Füße? Sind Sie bewusst hier im Moment?

Das einzige, was Sie wirklich besitzen, ist das Jetzt. Denn das Leben ist eine Aneinanderreihung von einzelnen Momenten. Ihr Ego baut daraus eine Geschichte – Ihre Lebensgeschichte. Und Sie können selbst bestimmen, ob Sie im Fluss des Lebens sind oder dem Leben und Ihrer Lebendigkeit hinterherlaufen. Entscheiden Sie sich!

Besser 1 Minute als nichts.

Widmen Sie 1 Minute bewusst sich selbst, ihrem Wesen. Es ist egal, ob Sie diese Zeit Achtsamkeit, Meditation oder Pause nennen. Geben Sie dieser Zeit einen Namen, der Ihnen gefällt, und fangen Sie an!

Keine Zeit?

Getriebene, eilige Menschen behaupten oft, dass sie keine Zeit für achtsame Übungen hätten. Mit dieser Aussage erhalten sie jedoch ihren Stresspegel erst recht aufrecht. Sie befürchten, dass das Erlernen und Praktizieren zeitaufwendig ist. Aber: Glauben Sie wirklich, dass Ihnen ein bis zwei Minuten am Tag die Kontrolle über Ihre Tagesstruktur durcheinanderbringen und Sie Ihre Aufgaben dann nicht mehr schaffen? Sie "schaffen" damit nur sich selbst.

Studien belegen: Langfristig mehr Klarheit und Ruhe

Probieren Sie es aus. Sie werden schnell merken, wie beruhigend und klärend so eine Minute für den Geist sein kann. Ergebnisse neurowissenschaftlicher Studien zeigen, wie sich bereits kurze Meditations- und Achtsamkeitsphasen positiv auf das Gehirn auswirken.

[Andrea Siegert](#), Dozentin für Achtsamkeit in der Selbsthilfeakademie Sachsen, erläutert: „Achtsamkeit hilft, automatisch ablaufende Stressreaktionen mehr und mehr durch bewusstes Handeln zu ersetzen. Durch Achtsamkeit können Stresssymptome gemindert, kann Stress bewältigt werden. Entspannungsfähigkeit und Lebensfreude wachsen.“

Wiederholung lohnt sich

Wenn Sie regelmäßig achtsame Momente einlegen, werden neuronale Netzwerke aktiviert und gestärkt. Durch diese Kräftigung der Schaltkreise werden Sie sich mehr und mehr an diese bewusste Pause erinnern und sind motivierter, selbige auch zu wiederholen.

Je öfter Sie achtsam sind, desto deutlicher können Sie die heilsame Wirkung bewussten Fühlens annehmen – und das hilft Ihnen an sich dranzubleiben und sich wichtig zu nehmen.

So geht's: Die 1-Minute-Achtsamkeit

Die folgende 1-Minute-Achtsamkeitsübung können Sie zu jeder Zeit und an jedem Ort durchführen. Am besten gleich morgens im Bett, dann beim Ankommen im Büro und noch einmal bevor Sie von einer zur nächsten Arbeitsaufgabe wechseln. Die Übung hilft auch, in einen erholsamen Schlaf zurückzukehren.

1. Ankommen im Moment (20 Sekunden)

Setzen Sie sich auf einen Stuhl und stellen Sie die Füße auf dem Boden ab. Nehmen Sie den Kontakt zum Boden wahr (gerne auch ohne Schuhe) und spüren Sie Ihre Sitzhocker. Sinken Sie mit Ihrem Becken und Po in den Sitz ein. Vertrauen Sie darauf, dass Sie vom Boden getragen sind.

Achten Sie auf eine aufrechte Sitzhaltung. Richten Sie sich innerlich auf. Lassen Sie die Schultern locker. Entspannen Sie die Stirn.

Natürlich können Sie die Übung auch im Stehen praktizieren. Stellen Sie dazu die Füße parallel auf. Spüren Sie den Kontakt der Füße zum Boden. Stehen Sie aufrecht und entspannen Sie Bauch und Pobacken.

Atmen Sie mit offenem Mund ein und aus. Bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit in den Moment. Lassen Sie die Augen geöffnet und fragen Sie sich:

- Was nehme ich in mir wahr?
- Welche Körperstellen spüre ich gut, welcher weniger?
- Was fühle ich jetzt?

Alles, was sich an Schmerzen oder an unangenehmen Reizen zeigt, darf jetzt sein. Alles darf sich zeigen. Hören Sie auf, sich zu bewerten. Nehmen Sie wahr, was ist.

2. Bewusstes Atmen (20 Sekunden)

Widmen Sie Ihre Aufmerksamkeit Ihrem Atem. Atmen Sie ein. Atmen Sie aus.

Nehmen Sie wahr, wie tief die Einatmung in Ihren Körper hineinfließt. Spüren Sie dabei Ihre Füße. Beim Ausatmen konzentrieren Sie sich im Körper auf das Loslassen.

Ihr Atem dient als Anker, um dem gegenwärtigen Moment gewahr zu werden. Er hilft Ihnen dabei, in einen Zustand von Lebendigkeit und Ruhe zu kommen.

3. Ausdehnen (20 Sekunden)

Spüren Sie nun Ihren Körper und seine einzelnen Bereiche – vom Kopf über Hals, Nacken, Schultern, Oberkörper, Rücken, Po, Beine bis hin zu den Füßen.

Nehmen Sie Ihren Körper als Ganzes wahr. Spüren Sie sich von Innen heraus. Fragen Sie sich:

- Wie geht es mir wirklich?

Spüren Sie auch Ihre Haut. Spüren Sie Ihre Kleidung und Ihre Haare. Nehmen Sie die Grenzen zwischen Ihnen und der Umgebung wahr. Auch die seitlichen Grenzen Ihres Körpers.

Achten Sie auf Ihre Atmung. Bleiben Sie einige Atemzüge lang ganz bewusst mit dieser Empfindung des Körpers als Ganzes verbunden. Wie weit dehnt sich Ihre Atmung im Brustkorb, im Rücken und im Becken aus?

Zum Abschluss richten Sie sich noch einmal bewusst auf und nehmen die Verbindung zwischen Füßen und Kopf wahr. Strecken Sie sich und atmen Sie durch.

Sie sind frei. Sie haben die Freiheit, sich jeden Moment wieder neu und bewusst für sich zu entscheiden. Erfrischen Sie Ihr Leben durch Achtsamkeit und Respekt für sich selbst zu. Dann fühlen Sie sich innerlicher leichter und erfüllter.

Die Autorin: [Carolin Schulz](#) ist Gesundheitsmanagerin. In Einzel- oder in Gruppen-Coachings begleitet sie zu den Themen Achtsamkeit und gesunde Abgrenzung. Für die Selbsthilfeakademie Sachsen koordiniert sie zudem die Öffentlichkeitsarbeit.

Ausgewählte Workshops der Selbsthilfeakademie Sachsen zum Auftanken und für mehr Achtsamkeit

08.07.2020 Zwickau

[Achtsamkeit – Impulse für Selbsthilfearbeit und Alltag](#)

13.07.2020 Großenhain

[Achtsamkeit – Impulse für Selbsthilfearbeit und Alltag](#)

04.09.2020 Grimma

[Auftanken statt Ausbrennen](#)

Gesunde Abgrenzung in der Selbsthilfe

05.09.2020 Hoyerswerda

[Auftanken statt Ausbrennen](#)

Gesunde Abgrenzung in der Selbsthilfe

11.09.2020 Mittweida

[Wer bin ich, und wenn ja, wozu ...?](#)

Klärung von (Leistungs-)Rollen und Funktionen in Selbsthilfegruppen

14.10.2020 Dresden

[Achtsamkeit – Impulse für Selbsthilfearbeit und Alltag](#)

02.12.2020 Bautzen

[Achtsamkeit – Impulse für Selbsthilfearbeit und Alltag](#)

Melden Sie sich zum Workshop an:

Weitere Informationen und das Onlineanmeldeformular finden Sie unter

www.selbsthilfeakademie-sachsen.de. Die Selbsthilfeakademie Sachsen ist eine Zusammenarbeit der AOK PLUS – Die Gesundheitskasse für Thüringen und Sachsen, dem Paritätischen Sachsen und der parikom – Paritätisches Kompetenzzentrum für soziale Innovation.