

Peaceful Mind: Finde die Ruhe in dir

Energizer mit Katharina Brauer

Geschichte & Herkunft von Achtsamkeit

Achtsamkeit wurde durch die nachfolgenden verschiedenen Zeitalter & Einflüsse geprägt:

- **Buddhistische Achtsamkeit:** Die Bemühung, klar zu sehen und Wahrheit zu finden (*traditionell*)
- **Psychologische, westliche Achtsamkeit:** Der Fokus auf den Moment, ohne zu bewerten (*70er-Revival*)
- **Populäre Achtsamkeit:** Die Kunst, ein gutes Leben zu führen (*2020er-Erweiterung*)

Fazit der Definition von Achtsamkeit: Achtsamkeit beschreibt die Bemühung, durch **bewusstes Innehalten** bei sich selbst anzukommen. In Alltagsmomenten sorgt Achtsamkeit für Entschleunigung und einen Fokus auf das **Hier und Jetzt**. Langfristig sorgt Achtsamkeit für **innere Ruhe** und ein bewussteres Leben.

Was Achtsamkeit nicht ist:

- Wellness als Selbstzweck
- Einsatz von Entspannungstechniken, um mehr zu schaffen
- Eine Religion, Esoterik oder Mystik
- Eine klare Handlungsanweisung
- Alles, was nebenbei & ohne Fokus erledigt wird
- Alles, was für innere Unruhe sorgt

Positive Effekte von Achtsamkeit

Achtsamkeit(-straining) ...

- **senkt Stress:** Achtsamkeitspraxis reduziert Stress und fördert Entspannung durch bewusste Atem- und Meditationsübungen.
- **steigert das Mitgefühl:** Achtsamkeitstraining erhöht die Wahrscheinlichkeit, anderen in Not zu helfen, und fördert Verständnis und Empathie.
- **weckt positive Gefühle:** Studien zeigen, dass Achtsamkeit positive Emotionen verstärkt und die Empfindung negativer Gefühle reduziert.
- **verändert das Gehirn:** Regelmäßige Achtsamkeitspraxis fördert das Wachstum von Gehirnbereichen, die für Lernen, Gedächtnis und emotionale Regulation wichtig sind.
- **steigert die Konzentration:** Achtsamkeitstraining verbessert die Fähigkeit, Ablenkungen auszublenden und sich besser auf eine Aufgabe zu konzentrieren.
- **stärkt das Immunsystem:** Durch Achtsamkeitsmeditation wird das Immunsystem gestärkt und die kognitive Funktion verbessert.
- **lässt besser schlafen:** Achtsamkeitspraxis führt zu einer höheren Entspannung und erleichtert das Loslassen von Gedanken, was zu einem besseren Schlaf führt.
- **unterstützt Selbstakzeptanz:** Durch bewusste Selbstwahrnehmung und Mitgefühl fördert Achtsamkeit die Selbstakzeptanz und das Wohlbefinden.

5 Achtsamkeitsübungen (für deinen Alltag)

Die nachfolgenden Achtsamkeitsübungen bieten dir praktische Möglichkeiten, Achtsamkeit in den Alltag zu integrieren und dein Leben bewusster und erfüllter zu gestalten.

1. Drei-Minuten-Atemraum

Lehne dich entspannt zurück, schließe deine Augen und führe diese dreiminütige Übung durch. Diese besteht aus 3 Schritten: Nimm zuerst alle aktuellen Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen wahr. Achte im zweiten Schritt auf deinen Atem, wie er durch die Nase strömt oder die Bauchdecke hebt. Nimm in letzten Schritt schließlich wieder den ganzen Körper wahr. Wenn du für dich ausreichend nachgespürt hast, öffne deine Augen, nimm zwei bis drei tiefe Atemzüge und komme zurück in den Raum.

2. Atemmeditationsübung

Fokussiere dich auf deinen Atem: Atme durch die Nase ein und durch den Mund langsam wieder aus. Sprich dabei in Gedanken ein positiv besetztes Wort, z.B. „Ruhe“. Atme in dem Tempo, wie es für dich am angenehmsten ist und wiederhole diese Übung beliebig oft. Mit Hilfe dieser *schnellen* Atemmeditationsübung kannst du entspannen und Stress im Alltag abbauen.

3. Achtsame Routinehandlung(en) wählen

Suche dir hierfür eine alltägliche Routinehandlung aus, z. B. duschen, zur Arbeit fahren, Zähneputzen, Händewaschen, Treppensteigen, Kaffee trinken und widme dieser deine ganze Aufmerksamkeit. So kannst du Achtsamkeit trainieren und im Alltag integrieren.

Tipp: Beginne nicht gleich mit zu komplexen Aufgaben, z.B. das Mittagessen achtsam zuzubereiten. Für ein ungeübtes Gehirn ist dies eine unbewältigbare Aufgabe, wodurch ein Scheitern vorprogrammiert ist. Packe lieber kleine Päckchen, denn das ist auch schon anspruchsvoll genug.

4. Erfahrungen innerlich dokumentieren

Du kannst deine Erfahrungen mit den Achtsamkeitsübungen im Alltag vertiefen, indem du dir innerliche Notizen machst. Halte den Tag über immer wieder kurz inne und registriere bewusst: Was denke, fühle, empfinde ich in diesem Moment? Achte auch darauf, in welcher ****inneren Haltung**** du dich während deines Tuns befindest. Bist du gerade wohlwollend, ablehnend, verärgert oder interessiert? Und bemerke, wenn du dich in Bewertungen über eine Sache, eine Situation oder eine Person verfangen hast.

Tipp: Versuche auch wahrzunehmen, wenn du dich selbst für das verurteilst, was du gerade denkst oder fühlst. Besinne dich in solchen Momenten darauf, dass die Achtsamkeitspraxis aus zwei Qualitäten besteht: Achtsamkeit & Mitgefühl.

5. Innehalten

Stoppe in deinem Alltag immer mal wieder und halte inne - tu nichts, als zu atmen & fasse deine Erfahrung des gegenwärtigen Moments innerlich in Worte: Was nimmst du in dir und um dich herum wahr?

Hinweis: Mit dieser Methode schaffst du es langfristig, deine unbewusste Reaktivität in Stresssituationen zu vermindern und sorgst dadurch für mehr innere Ruhe & Gelassenheit.

