

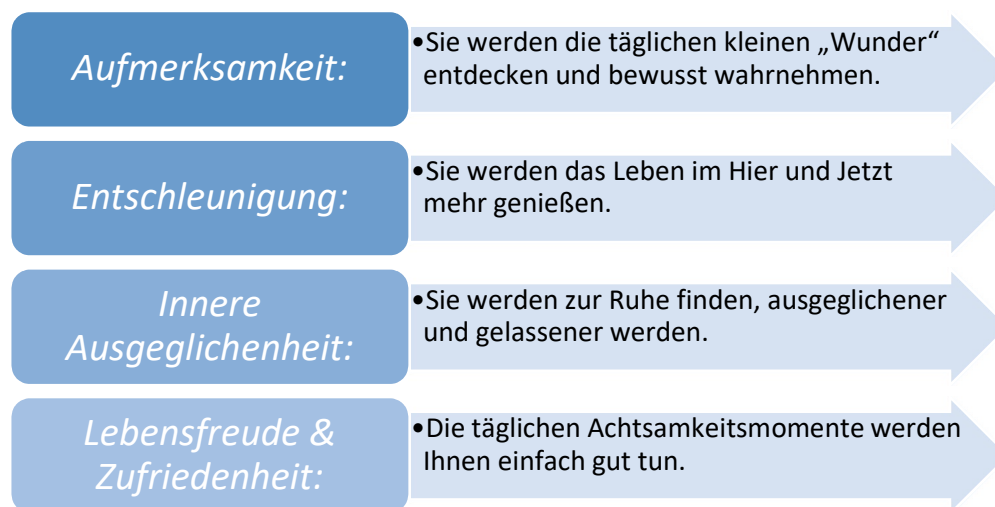
Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit ist eine bestimmte Art der Aufmerksamkeit,

- Die absichtsvoll ist,
- Die sich ausschließlich auf den gegenwärtigen Moment bezieht,
- Und die nicht wertend ist.


Ziele von Achtsamkeit

Was Sie mit regelmäßig durchgeführten Achtsamkeitsübungen erreichen:



5-Sinne Achtsamkeitsübung

Mithilfe unserer Gedanken und unserer 5 Sinnesorgane sind wir in der Lage uns auf bestimmte Dinge / Situationen zu konzentrieren und sie auf verschiedenen Ebenen wahrzunehmen und zu erleben. Dies gelingt uns im normalen Alltag nur selten, da das Leben oft auf Effizienz und Schnelligkeit ausgelegt und weniger auf den Moment gerichtet ist. Bestimmte Gegenstände, Personen oder Orte mit allen Sinnen wahrzunehmen und dadurch besser erinnern und intensiver erleben zu können, fällt oft schwer. Aus diesem Grund ist es deutlich leichter mit einer Achtsamkeitsübung, die alle 5 Sinne schult, in einem ruhigen Moment zu beginnen, beispielsweise im Urlaub, da zu diesem Zeitpunkt oft deutlich weniger Stress (Zeit und Leistungsdruck) besteht.

Sinn	Beispielfragen zur Erfassung der Momentaufnahme:
<p>Hören</p>  <p>(Hörsinn)</p>	<p>Was höre ich genau jetzt? Welche Geräusche, Klänge und Töne in unmittelbarer Nähe, welche in der Ferne? Sind es viele Geräusche oder eher wenige? Welches ist das lauteste, das präsenteste, welches das leiseste Geräusch?</p>
<p>Sehen</p>  <p>(Sehsinn)</p>	<p>Was sehe ich, wenn ich nach unten / oben, seitlich, geradeaus blicke? Was ist neu, was ist mir noch nie aufgefallen? In Verbindung mit dem Gehörsinn: Was genau macht dieses Geräusch, wo kommt es her? Welche Farbe überwiegt in meinem Blickfeld? Was bewegt sich?</p>
<p>Spüren / Fühlen</p>  <p>(Tastsinn)</p>	<p>Was spüre ich wo in / an meinem Körper? Wie nehme ich die Umgebungstemperatur wahr? Wie ist mein Atem? Wie / was fühle ich gerade (hier werden auch die Gefühle einbezogen)?</p>
<p>Schmecken</p>  <p>(Geschmackssinn)</p>	<p>Was schmecke ich jetzt mit meiner Zunge, im Mund? Habe ich einen eher süßen, salzigen, bitteren, sauren oder umami Geschmack im Mund? (Wenn Sie nichts schmecken, weil Sie vielleicht kürzlich nichts zu sich genommen haben, ist das natürlich auch in Ordnung. Nichts muss, alles kann!)</p>
<p>Riechen</p>  <p>(Geruchssinn)</p>	<p>Rieche ich genau jetzt etwas, wenn ja, was genau? Woher kommt der Duft? (Während wir durch Schmecken nur sehr wenige Geschmacksrichtungen wahrnehmen, gibt es unzählige Gerüche, die wir riechen können. Indem Sie schnüffeln wie ein Hund oder Kaninchen, nehmen Sie Gerüche intensiver wahr.)</p>
<p>Handinnenfläche</p> <p>(Reflexion)</p>	<p>Wo war ich gerade mit meinen Gedanken? Bei einem vergangenen Erlebnis, bei einem Ereignis in der Zukunft, ganz woanders? Oder vielleicht doch bei der aktuellen Tätigkeit?</p>
<p>Handrücken</p> <p>(Reflexion)</p>	<p>Der Handrücken soll Sie in diesem Moment nur daran erinnern, dass alles, was Sie wahrnehmen, ohne Bewertung erfolgen soll, gemäß dem eingangs genannten ersten Leitsatz: Wahrnehmen, annehmen, wertfrei akzeptieren!</p>