

# Zusammenfassung: Dein Achtsamkeits- Übungsprogramm



zeitzuleben.de

## 1. Bodyscan: Übe die Achtsamkeit deinem Körper gegenüber

Körper-Achtsamkeit kann ich am besten üben, indem ich mal meinen ganzen Körper durchgehe und meine Aufmerksamkeit gezielt auf meinen Körper richte.

Am besten legst du dich dazu hin. Du schließt die Augen. Und dann gehst du in Gedanken einmal deinen ganzen Körper durch.

Lenke deine Aufmerksamkeit auf deine Füße, deine Zehen, deinen Spann, deine Ferse, deinen Knöchel. Und beobachte und spüre, wie sich deine Füße anfühlen:

- Warm?
- Kalt?
- Entspannt?
- Schwer?
- Leicht?
- Verspannt?
- Tut etwas weh?

Dann richte deine Aufmerksamkeit Schritt für Schritt auf die anderen Teile deines Körpers.

Gehe deinen ganzen Körper ganz langsam und systematisch durch.

## 2. Meditation: Trainiere die Achtsamkeit deinen Gedanken, Bedürfnissen und Gefühlen gegenüber

Bei der Meditation setzt du dich mit geradem Rücken für einige Minuten hin.

Jetzt stellst du dir einen Wecker oder eine Eieruhr auf 2 oder 5 oder 10 oder 20 Minuten.

Dann schließt du die Augen und fokussierst deine Aufmerksamkeit ausschließlich auf genau eine Sache.

Das kann dein Atem sein.

Oder du stellst dir in Gedanken einen Gegenstand vor.

Oder du sagst in Gedanken immer wieder ein Wort.

Dann konzentrierst du dich auf das Objekt, bis der Wecker piept.

Zwischendurch werden irgendwann deine Aufmerksamkeit und Konzentration abschweifen.

Wenn du das bemerkst, lenkst du deine Aufmerksamkeit wieder auf das Objekt deiner Meditation zurück. Und zwar möglichst ohne mit dir zu schimpfen.

### 3. Achtsames Handeln: Führe Alltagshandlungen ganz bewusst aus

Wenn du dein eigenes Handeln öfter bewusst erleben willst, kannst du das folgendermaßen üben:

- Formuliere die Absicht, einen typischen Handlungsablauf mit voller Bewusstheit und Achtsamkeit zu vollziehen.
- Tue dann, was du dir vorgenommen hast, und beobachte dich bei der Handlung selbst ganz genau.
- Bewege dich gezielter und ein wenig langsamer.
- Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit die ganze Zeit bei deiner Handlung. Du kannst dabei auch jeden Handgriff im Kopf kommentieren.
- Und auch hier gilt es wieder, deine eigenen Handlungen nur wertfrei zu beobachten und nicht zu verurteilen.

## 4. Nicht bewerten: Übe, Dinge nicht so schnell zu bewerten

Zentraler Teil der Achtsamkeitspraxis ist es zu lernen, nicht so viel zu bewerten und nicht zu verurteilen.

- Dich selbst nicht zu bewerten.
- Andere Menschen nicht zu bewerten.
- Das, was passiert, nicht zu bewerten.

Dabei helfen dir einige Ideen:

### 1. Du kannst nicht in die Zukunft sehen

Wenn du dich dabei erwischst, dass du etwas als gut oder schlecht bewertest, mach dir selbst klar, dass alles zwei Seiten hat und dass du es nicht wissen kannst, ob es wirklich gut oder schlecht ist.

### 2. Bring dich zum Perspektivwechsel

Um dich vom Bewerten zu heilen, übe, immer die Gegenposition einzunehmen.

Wenn du also etwas als schlecht oder gut bewertest, dann zwing dich selbst dazu, in die Gegenrichtung zu denken.

### 3. Wenn du andere bewertest ...

Wenn ich jemanden bewerte, dann gebe ich danach gleich zu, dass ich in der Richtung auch manchmal unperfekt bin.

Indem du zugibst, dass du selbst nicht perfekt bist, relativierst du deine Bewertung.