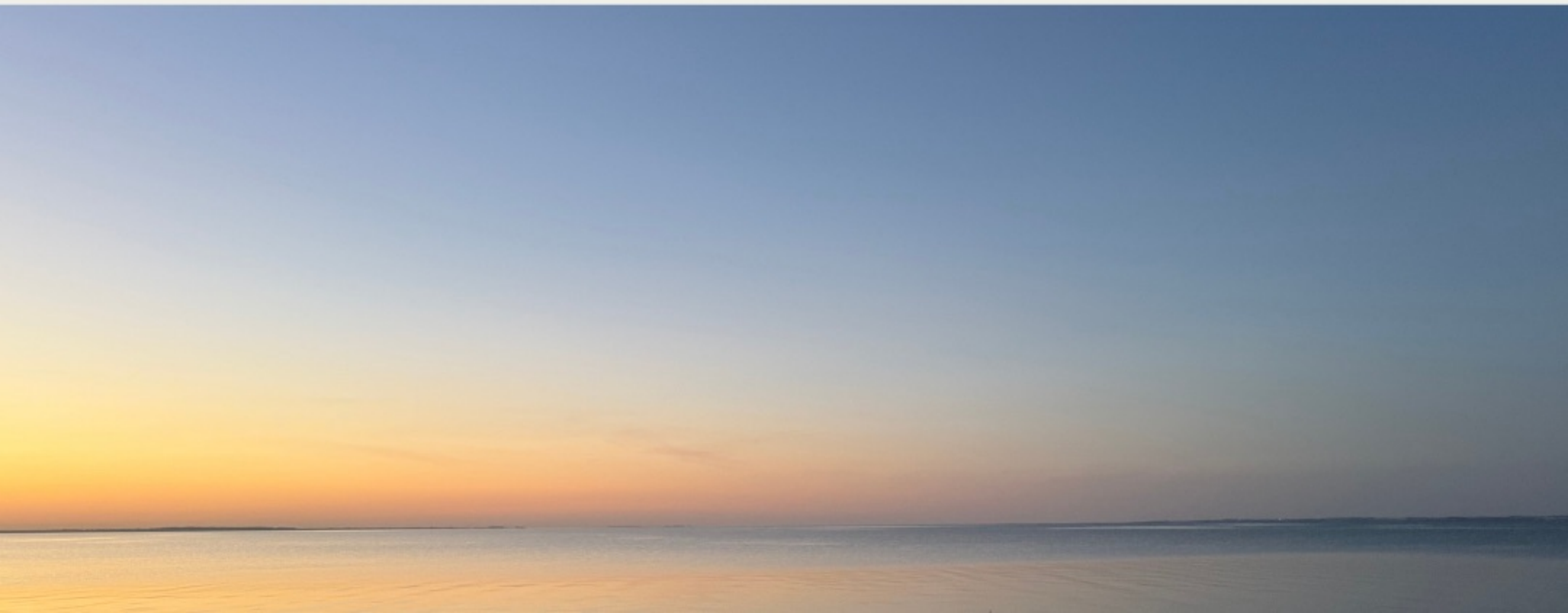
ZWEI KLEINE
ACHTSAMKEITSÜBUNGEN FÜR
ZWISCHENDURCH

I AM SPACE

www.iamspace.de



Zwei kleine Übungen für mehr Achtsamkeit

Achtsamkeit muss nicht bedeuten, dass wir uns sofort beruhigen oder verbessern. Manchmal beginnt sie damit, wahrzunehmen, was gerade da ist – und uns selbst und anderen mit etwas mehr Freundlichkeit zu begegnen.

Einen Moment lang nichts verändern

Dauer: etwa 2–3 Minuten

Diese Übung lädt dich ein, für einen Augenblick aus dem Tun auszusteigen. Du musst nichts erreichen und nichts Bestimmtes fühlen.

1. Finde eine bequeme Position. Lass deine Augen offen oder schließe sie, ganz wie es sich für dich gut anfühlt.

2. Nimm wahr, was dich gerade trägt: den Stuhl, den Boden oder die Unterlage. Spüre, wo dein Körper Kontakt hat.

3. Wenn es angenehm ist, richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Du musst ihn nicht vertiefen oder verändern. Du kannst auch Geräusche oder einen Kontaktpunkt am Körper wählen, an dem du den Atem gut spüren kannst.

4. Bemerke, was jetzt auftaucht: Gedanken, Gefühle, Empfindungen oder Unruhe. Versuche nicht, sie wegzuschieben. Benenne sie innerlich sanft, etwa: „denken", „Anspannung" oder „Wärme".

5. Beende die Übung, indem du dich wieder im Raum orientierst. Frage dich: Was nehme ich jetzt wahr, ohne es gleich verändern zu müssen?

Zum Nachspüren: Was verändert sich, wenn ich nicht sofort auf jede Empfindung reagieren muss?

Copyright by I AM SPACE ®

Zwei kleine Übungen für mehr Achtsamkeit

Mitgefühl in deinen Alltag einladen

Dauer: etwa 3–4 Minuten

In vielen buddhistischen Traditionen wird Achtsamkeit im Zusammenhang mit Mitgefühl und ethischem Handeln geübt. Diese kurze Reflexion ist eine Einladung, die eigene Aufmerksamkeit über das unmittelbare Selbst hinaus zu öffnen.

1. Halte kurz inne und spüre den Boden unter deinen Füßen. Atme in deinem natürlichen Rhythmus.

2. Denke an einen Menschen, dem du wohlwollend begegnen möchtest. Das kann jemand sein, der dir nahesteht, oder eine Person, der du im Alltag begegnest. Denke ganz fest an diese Person.

3. Richte still einen einfachen Wunsch an diesen Menschen: „Mögest du Sicherheit erfahren. Mögest du gesund sein." Passe die Worte so an, dass sie für dich stimmig sind.

4. Wende denselben Wunsch dir selbst zu – ohne dich dazu zwingen zu müssen: „Möge ich freundlich mit mir umgehen. Möge ich Unterstützung annehmen können." Wenn das gerade nicht möglich ist, bemerke auch das ohne Urteil.

5. Frage dich zum Abschluss: Welche kleine Handlung könnte heute etwas mehr Fürsorge oder Klarheit in eine Begegnung bringen?

Zum Nachspüren: Wie könnte Mitgefühl nicht nur ein Gefühl bleiben, sondern meine nächste Handlung beeinflussen?

Du kannst jederzeit abbrechen oder die Aufmerksamkeit auf etwas Neutrales im Raum richten, wenn eine Übung unangenehm wird. Es gibt keine richtige oder falsche Erfahrung – und nichts, was du leisten musst.

Copyright by I AM SPACE ®