



# Achtsamkeit



Deine Gedanken-Pause

*Daniela*  
Coaching · Therapie · Seminare



## Weil ich es mir wert bin

Achtsamkeit im Alltag, das ist wie ein **mentales** Training bei dem du bewusst im Hier und Jetzt verweilst, ohne es zu beurteilen. Du **fokussierst** dich auf deine gegenwärtigen Erfahrungen, sei es durch **Atemübungen**, Meditation oder einfache Handlungen. Dies hilft **Stress abzubauen** & deine Konzentration zu stärken. Mit **regelmäßiger Praxis** lernst du, deine Reaktionen auf Situationen besser zu kontrollieren.

Dein Geist wird **ruhiger**, du entwickelst eine tiefere **Selbstkenntnis** & meisterst den Umgang mit alltäglichen **Herausforderungen**. Menschen die achtsam leben, berichten von gesteigerter **Zufriedenheit** & einem insgesamt **positiverem** Lebensgefühl.

# Gedanken Pause



**Atem-Übung 4-7-8** 🧘  
(super geeignet, um besser einzuschlafen)

**Atme tief ein** (zähl dabei innerlich auf 4)

**Halte deinen Atem locker an** (zähl dabei auf 7)

**Atme tief & lange aus** (zähl dabei auf 8)

**Wichtig!!**

Falls du **schwanger** sein solltest, halte deinen Atem **nicht** an.

# Gedanken Pause



**Zähne achtsam putzen** 🦷

Stell dich vor den Spiegel, schau dich an & putze deine Zähne  
**Zahn für Zahn.**

Bleib dabei aktiv beim Zähne putzen & **konzentriere** dich  
gedanklich nur auf das, was du gerade tust.

Sollten deine **Gedanken** abschweifen, hol sie liebevoll zurück  
zum Zähne putzen.

# Gedanken Pause



**Achtsamens Duschen** 🚿

Riech an deinem Duschgel. Wonach **riecht** es?

Nimm diesen Duft **bewusst** wahr.

Seif dich langsam damit ein & **spür** deine Hände auf  
deinem Körper.

Wie **fühlt** sich das an? **Warm? Weich?**

Bleib jedem Moment **bewusst** im **HIER & JETZT**

# Gedanken Pause

## Achtsames Essen



mindful  
eating

Mach dein **Handy** zur Seite. Lass den **Fernseher** aus.  
**Vermeide** jede Form der **Ablenkung**.

Setz dich an deinen Esstisch, oder Küchentisch.  
Fang jetzt an, bewusst zu essen.

**Riech** zuerst, dann **schmecke** jeden Bissen intensiv.  
Wenn du in Gedanken abschweifen solltest, hol diese  
liebevoll zurück ins **Hier & Jetzt**.

Achtsames Essen fördert das Erkennen von  
Hunger- & Sättigungsgefühlen.  
Dadurch entsteht eine tiefere Verbindung zum  
Essen & es entwickelt sich automatisch ein  
gesünderes Essverhalten.

Du merkst schon, es braucht gar nicht viel **Zeit** um **achtsam** zu sein.

Du kannst aus all deinen **täglichen** Aktivitäten eine kleine **Achtsamkeits-Übung** machen.

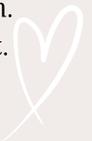
So musst du weder früher dafür aufstehen, noch aktiv Zeit dafür einplanen.

Mit der Zeit merkst du, dass du **ruhiger**, gelassener & auch **gesünder** lebst.

Wie beim Sport oder beim lernen einer neuen Sprache braucht es  
allerdings eines - **ZEIT!!!**

Du gehst nicht 1x ins Fitness-Studio & deine Muskeln wachsen aus dem nichts.  
Genausowenig lernst du eine neue Sprache an einem Tag.

Das erfordert **ständiges** wiederholen & wenn es dann erste **Erfolge** mit sich bringt,  
heißt es **dran bleiben!** Denn ansonsten bist du ganz schnell wieder in deinem  
stressigen Alltag gefangen.



**Stress** ist nachweislich dafür verantwortlich die **Fettverbrennung** zu hemmen, psychosomatische **Krankheiten** hervorzurufen & so das Leben zu verkürzen. Mit nur **wenigen Übungen**, die du leicht in den Alltag einbauen kannst, beugst du dem **VOR**.

Warte nicht, bis dein **persönlicher Akku** auf NULL steht.

Lade ihn **rechtzeitig** auf.

## Achtsam gehen

Du kannst diese **einfache** & doch sehr **effektive** Übung im Haus oder auch in der **Natur** durchführen.

Beginne mit **10-minütigem** achtsamen Gehen.

Später kannst du es ausdehnen.

Stell dich dazu erst stabil hin & spür den Boden unter deinen Füßen.

Wie fühlt sich das an?

Lauf jetzt los & sag immer wenn du mit deinem rechten Fuss aufkommst, innerlich, 2x "Ja" & 2x "Danke".

Also...

rechter Fuss kommt auf, "Ja"

linker Fuss kommt auf ohne Gedanke

rechter Fuss, "Ja"

linker Fuss, ohne Gedanke

rechter Fuss, "Danke"

linker Fuss, ohne Gedanke

rechter Fuss, "Danke".....

**"Ja, Ja, Danke, Danke"**



So entwickelt sich von ganz alleine ein angenehmes Tempo, du bejahst dein **Leben** & praktizierst gleichzeitig **Dankbarkeit**.

So verknüpfen sich neue neuronale Verbindungen in deinem Gehirn & du wirst automatisch positiver & der Stress fällt ab.

# Eine kleine Geschichte zum nachdenken



## Stell dir vor:

Jeden Morgen stellt dir die Bank **86400** Euro auf deinem **Bankkonto** zur Verfügung. Doch dieses Spiel hat auch Regeln, so wie jedes Spiel bestimmte Regeln hat.

## Die erste **Regel** ist:

Alles, was du im Laufe des Tages nicht ausgegeben hast, wird dir wieder weggenommen, du kannst das Geld nicht einfach auf ein anderes Konto überweisen, du kannst es nur ausgeben. Aber jeden Morgen, wenn du erwachst, eröffnet dir die Bank ein neues Konto mit neuen 86400 Euro für den kommenden Tag.

## Zweite Regel:

Die Bank kann das Spiel ohne **Vorwarnung** beenden, zu jeder **Zeit** kann sie sagen: Es ist vorbei. Das Spiel ist aus. Sie kann das Konto schließen und du bekommst kein neues mehr.

## Was würdest du tun?

Du würdest dir alles kaufen was du möchtest?

Nicht nur für dich selbst, auch für alle Menschen, die du **liebst**. Vielleicht sogar für Menschen die du nicht kennst, da du das nie alles nur für dich alleine ausgeben könntest.

Du würdest versuchen, jeden Cent auszugeben und ihn zu nutzen, oder?

Aber eigentlich ist dieses Spiel die **Realität**: Jeder von uns hat so eine "**magische Bank**".

Wir sehen das nur nicht. Die magische Bank ist die **Zeit**.

Jeden Morgen, wenn wir aufwachen, bekommen wir 86400 Sekunden **Leben** für den Tag geschenkt und wenn wir am Abend einschlafen, wird uns die übrige Zeit nicht gutgeschrieben.

Was wir an diesem Tag nicht gelebt haben, ist verloren, für immer **verloren**.

## **Gestern ist vergangen.**

Jeden Morgen beginnt sich das Konto neu zu füllen, aber die Bank kann das Konto jederzeit auflösen, ohne **Vorwarnung**.

Was machst du also mit deinen täglichen **86400** Sekunden

Sind sie nicht viel mehr wert als die gleiche Menge in **Euro**?

**Also fang an dein Leben zu leben!!!**



Oft gibt es im Alltag Situationen, in denen wir schnell Hilfe brauchen, um wieder klar denken zu können.

Wenn die Wut, der Ärger oder die Angst übernehmen, können wir NICHT klar denken.

Bring dich selbst zurück ins Hier & Jetzt

5-4-3-2-1

Auch diese Übung kannst du einfach in deinen Alltag integrieren.

5 Dinge die ich gerade **sehe**. 

(benenne sie innerlich oder laut, je nachdem wo du gerade bist)

4 Dinge die ich gerade **höre**. 

(benenne sie innerlich oder laut, je nachdem wo du gerade bist)

3 Dinge die ich gerade **spüre** bzw. **fühle**. 

(benenne sie innerlich oder laut, je nachdem wo du gerade bist)

2 Dinge die ich gerade **rieche**. 

(benenne sie innerlich oder laut, je nachdem wo du gerade bist)

1 was ich gerade **schmecke**. 

(benenne sie innerlich oder laut, je nachdem wo du gerade bist)

z.B.

5... Baum, grün, Blume, Himmel, gelb

4... Vogel, rascheln, Hundegebell, Wind in den Bäumen

3... kalte Füße, warme Hände, Wind im Gesicht

2... Holzgeruch, frisch gemähte Wiese

1... Zahnpasta Geschmack

Lass dich nicht von Dingen stressen, die du nicht verändern kannst, sondern nutze sie zu deinem Vorteil.

Wie oft stehen wir an einer roten Ampel, in der Schlange einer Supermarktkasse oder hängen in einer Warteschleife?

Hat das jemals schneller gedauert, wenn du dich aufgereggt hast? Wohl eher nicht. Ein hoher Puls verkürzt nur dein Leben!

Nutze deine Zeit sinnvoll!

*Beruhige deinen Puls* 

Versuch dich in solchen **Momenten** gezielt zu erden.

Stell deine Füße, falls möglich, fest auf den Boden.

**Atme** tief ein & wieder aus.

Mach dir **schöne Gedanken**.

Wie war dein letzter Urlaub?

Auf was **freust** du dich heute noch?

**Öffne dir aktiv einen Fantasieraum in deinem Kopf, zu dem nur du Zugang hast.**

Wovon träumst du? Was wünschst du dir in deinem Leben?

**Positives zieht Positives an.**

Du merkst, **Achtsamkeit kann den ganzen Tag, in jedem Moment geschehen.**

Du musst dir nicht **AKTIV** Zeit dafür einplanen. Hol deine Gedanken einfach immer mal wieder ins Hier & Jetzt.

*Viel Spass dabei.*

*Hier gelingt es mir achtsam zu sein*

---

---

---

---

---

---

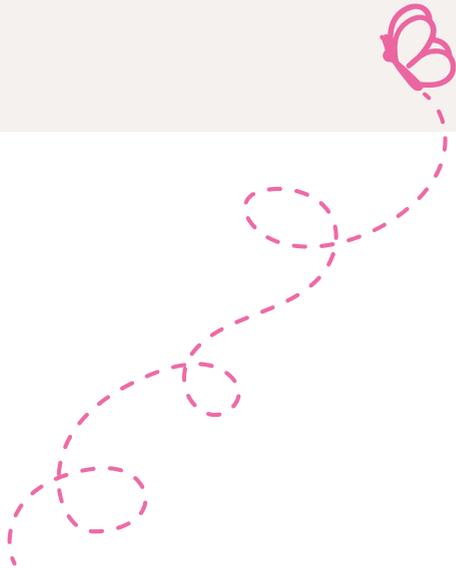
---

---

---

---

---



*Hier kann ich noch mehr darauf achten*

---

---

---

---

---

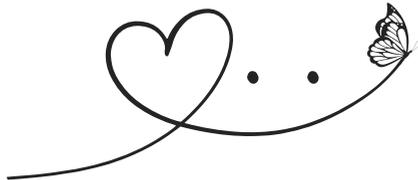
---

---

---

---

---



## Meine Gedanken & Impulse

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Hi, du Wundervolle ♡

**Großartig**, dass du dich um deine **Gesundheit** kümmerst & bereit bist, dir etwas richtig **GUTES** zu tun.

Ich hoffe mein kleines Büchlein hat dir dabei **helfen** können?!

Ich wünsche dir weiterhin viel **Spaß** damit & freu mich darauf, dich eventuell auf Deinem **Weg** begleiten zu dürfen.

Deine Dani

