

## Achtsamkeit im Alltag

Die Achtsamkeit auf dem Meditationskissen zurückzulassen nützt nicht viel. Wie können wir sie mit uns in unser Leben hineinbringen, sie im Alltag kultivieren?

Hier einige Beispiele vom Aufstehen bis zum Schlafengehen:

➔ **Beim Aufwachen:** Beobachten Sie achtsam Ihren Atem und atmen Sie dreimal aus und ein.

➔ **Beim Frühstück:** Essen Sie - und tun Sie nichts anderes! Seien Sie sich dessen bewusst, was Sie hinunterschlucken, und nehmen Sie jeden Bissen achtsam zu sich. Kosten Sie den Augenblick aus.

➔ **Wenn Sie in Ihr Auto steigen:** Bevor Sie den Schlüssel im Zündschloss umdrehen, atmen Sie dreimal achtsam aus und ein. Tun Sie dasselbe, bevor Sie aus dem Auto aussteigen. Wenn Sie öffentliche Verkehrsmittel benutzen, verbringen Sie nicht die ganze Fahrt damit, SMS-Nachrichten zu schreiben, zu telefonieren oder Ihr Buch fertigzulesen. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, und wenn es nur drei Minuten sind, um zu sehen, wo und wie Sie sitzen, wer neben Ihnen sitzt, welche Geräusche an Ihre Ohren dringen. Tauchen Sie dann ganz bewusst wieder in Ihre Aktivitäten ein.

➔ **Vor Beginn einer Arbeitsbesprechung:** Nehmen Sie Ihre Sitzhaltung wahr, machen Sie sich Ihre Empfindungen und Ihren Gesichtsausdruck bewusst. Wenn ein Augenblick der Anspannung aufkommt, spüren Sie ihn und verbinden Sie sich mit

Ihren Gedanken, lassen Sie sie dann wieder verschwinden, indem Sie auf Ihre Erfahrungen zurückkommen.

- **Beim Klingeln des Telefons:** Zählen Sie bis 4, bevor Sie abheben gehen (oder das Telefon anschauen). Nehmen Sie ganz bewusst den Hörer ab und hören Sie zu.
- **In einer Arbeitssitzung (Sagenwacht, Schalter ...):** Praktizieren Sie Körperwahrheit: Nehmen Sie Ihre Füße bewusst wahr, Ihre körperlichen Erfahrungen, Ihren Atem. Sie können Sie bewusstheit Augenblicke in Regelmäßigkeit Atmen zu verbinden.
- **Vor dem Einschlafen:** Atmen Sie dreimal bewusst tief ein und aus.

