



Achtsamkeit im Alltag integrieren

Dein Workbook

3 Tipps für mehr Achtsamkeit im Alltag
3 Übungen für die Umsetzung
3 Meditationen für die richtige Energie



Wie schön, dass du hier bist!

Ich freue mich sehr, dass du mehr Achtsamkeit in deinen Alltag integrieren möchtest. Gerne möchte ich dir 3 Tipps geben, die dich achtsamer werden lassen.

Mit diesem Workbook kannst du deine ersten achtsamen Schritte erarbeiten. Zu jedem Tipp bekommst du kleine Übungsaufgaben, die du in Ruhe umsetzen kannst und in einen Alltag integrieren kannst. Nimm dir hierfür entsprechend Zeit.

Weiterhin möchte ich dich zu jedem Tipp mit einer entsprechenden kleinen Me-ditation unterstützen.

Ich wünsche dir viel Spaß und Freude bei der Umsetzung.

Wichtig noch, solltest du an irgendeinem Punkt Fragen haben, schreibe mir jederzeit gerne eine Mail an alessa@achtsameseele.de

Wer ich bin?

Hi, ich bin Alessa!

Achtsam, gesund und entspannt leben, ist meinen Mission.

Ich möchte dir gerne dabei helfen, mehr Achtsamkeit in deinen Tag einfließen zu lassen. Wenn du achtsamer wirst, fällt es dir leichter in schwierigen Situationen gelassener zu reagieren.

Mehr Achtsamkeit im Alltag erhöht den Fokus aufs Wesentliche.



Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit ist eine besondere Form von Aufmerksamkeit, dir selbst Gegenüber und auch anderen Gegenüber. Wenn du achtsam bist, nimmst du alles in dir und um dich herum aufmerksam wahr. Du bist präsent im Hier und Jetzt und irrst nicht in der Vergangenheit herum, oder sinnierst über die Zukunft.

Warum wir selten achtsam sind...

... der Alltag überfordert uns oft und verlangt uns viel ab. Wir verlieren schnell den Überblick und den Fokus aufs Wesentliche.

Die meiste Zeit des Tages sind wir im Autopilot-Modus. Viele unserer Handlung laufen fast automatisch ab, ohne dass unser Gehirn groß darüber nachdenkt. Diese Automatisierung kennen wir z.B. vom Zähneputzen. Es ist auch nicht verkehrt, dass das Gehirn viele Abläufe automatisch abspielt. Sobald wir aber nur noch im Autopilot laufen, hat unsere Geist sehr viel Zeit sich mit anderen Dingen zu beschäftigen. So kommt es, dass wir nicht mehr im Hier und Jetzt leben, sondern vermehrt in der Vergangenheit oder in der Zukunft. Da die Vergangenheit aber „vergangen“ ist und nicht mehr zu ändern ist und die Zukunft ungewiss ist, ist es nicht sehr hilfreich sich mit seinen Gedanken dort aufzuhalten.

Es ist wichtig im Hier und Jetzt zu leben, da sonst das wunderbare Leben komplett an dir vorbeifließt. Das führt dann auch dazu, dass du mit deinem Kopf - während du etwas machst - völlig woanders bist. Du denkst dann darüber nach was es abends zu Essen gibt, welche Verabredungen am Wochenende anstehen oder all die anderen „lebenswichtigen“ Dinge, die gerade komplett unwichtig sind.

Was kannst du machen, um dieser Schleife zu entkommen? Das erfährst du auf den nächsten Seiten.

1 eigene Achtsamkeit im Alltag testen

Hört sich kompliziert an, ist aber ganz einfach. Wenn du etwas machst und deine Gedanken dabei abschweifen, dann versuche einfach mal in dich hineinzuhören:

Was mache ich gerade? Wie mache ich es? Wie fühlt es sich an?

Wenn du dir dessen bewusst wirst, was du gerade machst, kannst du besser im Hier und Jetzt sein.

1 Übung Achtsamkeit testen

1. Lass dich bei deinen Aktivitäten nicht ablenken. Wenn dir Gedanken kommen, dann kehre wieder zu dem zurück, was du gerade machst.
2. Wenn du dich abends mit deinem Partner, deinen Kindern oder einer Freundin unterhältst, lass dich nicht von deinem Handy, Laptop, oder vom Fernseher ablenken. Bleibe bewusst bei deinem Gesprächspartner und höre aufmerksam zu.
3. Schlingst du dein Essen einfach jeden Abend in dich hinein, nur damit du satt wirst? Genieße ab sofort dein Essen mit jedem Bissen und nimm die verschiedenen Geschmäcker, die Gewürze, die Konsistenz bewusst wahr.

**Nimm bewusst wahr, was du gerade machst.
Bleibe bewusst im Hier und Jetzt!**

Hier findest du eine kleine Meditation, um bei dir anzukommen.

[zur Meditation](#)

1 Übung reflektieren

Wie hat es geklappt, sich komplett auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren? Konntest du mit deiner Aufmerksamkeit dabeibleiben? Bist du abgeschweift? Was hat sich gut angefühlt, was weniger gut?

Je mehr du es übst, dich auf die Sache zu konzentrieren, die du gerade machst, desto besser kannst du dranbleiben und Ablenkung vermeiden.

Halte deine Erlebnisse, Gedanken und Erfolge hier fest:

2 Deine Gedanken sind nur Gedanken

Achtsamkeit hilft dir dabei aufmerksamer zu sein. So kannst du besser verstehen, dass deine Gedanken nur deine Gedanken sind, aber nicht deine Realität. Du machst dir z.B. viele Gedanken darüber was andere über dich denken?

Hier ein kleines Beispiel, zu Veranschaulichung:

Denkst du vielleicht, dass der Freund deiner Freundin dich nicht mag? Das ist nur dein Gedanke, aber keine Tatsache. Dadurch, dass du das denkst, kann es sein, dass du dich auch abweisend ihm gegenüber verhältst, und deshalb denkt er womöglich, dass du ihn nicht magst.

2 Übung Gedanken

- 1. Distanziere dich von deinen Gedanken und nehme diese von außen wahr**
Versuche deine Gedanken aus einer neutralen Position zu beobachten. Nimm die Beobachterposition ein, so fällt es dir leichter dich von deinen Gedanken zu distanzieren.
- 2. Benenne deine Gedanken als Gedanken**
Wenn du denkst, dass der Freund deiner Freundin dich nicht mag, dann sag nicht „Peter mag mich nicht, sondern „ich denke, Peter mag mich nicht“. Du kannst alternativ dir auch den Satz, interessant was es heute wieder denkt sagen. So wirst du dir wieder bewusst, dass du nicht deine Gedanken bist.
- 3. Gedanken nicht festhalten**
Wenn du Gedanken hast, lass diese los und weiterziehen. Mache dir immer wieder bewusst, es sind nur Gedanken keine Tatsachen, sie dürfen kommen und auch wieder gehen.

Glaube nicht alles was du denkst!

Hier findest du eine kleine Meditation, um deine Gedanken loszulassen.

[zur Meditation](#)

2 Übung reflektieren

Wie bist du zu recht gekommen? Konntest du etwas Abstand von deinen Gedanken bekommen und diese von außen beobachten. Du kannst das immer wieder üben, wenn dir Gedanken kommen. Denke immer dran „**Deine Gedanken schaffen deine Realität**“

Halte deine Erfolge hier fest:

3 Veränderungen wahrnehmen

Wenn du gerne etwas ändern möchtest, ist es wichtig, dass du diese Veränderungen wahrnimmst. Oft bemerken wir gar nicht, dass wir uns verändern. Deshalb kann es sehr hilfreich sein, in einem Prozess der Wandlung ein Tagebuch zu führen. Es hilft dir dabei, nach einigen Tagen, Wochen und Monate, die Veränderung wahrzunehmen, wenn du jeden Tag deine kleinen Erfolge notierst. Natürlich kannst du hier auch notieren, was noch nicht so gut geklappt hat, um es in Zukunft anders zu machen.

3 Übung Achtsamkeitstagebuch

1. Schreibe täglich ein paar Dinge auf, die dich den Tag über begleitet, bewegt, gestresst, verwirrt oder auch glücklich gemacht haben.
2. Du kannst auch deine Erfolge der Übungen aufschreiben und wie du mit der Umsetzung zurechtkommst.
3. Alternativ kannst du auch ein Gedankentagebuch führen, als schöne Ergänzung zu Übung # 2. Versuche dazu regelmäßig - gerne auch mehrmals am Tag - deine Gedanken zu notieren. Evtl. hilft es dir, wenn du dir am Anfang jeweils einen Wecker stellst, z.B. morgens, mittags und abends.

**Es sind nicht die Glücklichen, die Dankbar sind,
es sind die Dankbaren, die Glücklichen sind!**

Hier findest du eine kleine Dankbarkeits-Meditation.

[zur Meditation](#)

3 Übung reflektieren

Wie hat es mit dem Tagebuch schreiben funktioniert? Bist du gut damit zurechtgekommen? Wenn nicht, woran lag das? Was könntest du in Zukunft anders machen?