

Achtsamkeit im Alltag: 10 Tipps für mehr Gelassenheit und innere Balance

In unserer hektischen und oft stressigen Welt ist es wichtig, achtsam mit sich selbst und seiner Umgebung umzugehen. Achtsamkeit bedeutet, den Moment bewusst wahrzunehmen und sich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren. Durch achtsames Leben können wir unsere innere Balance stärken und besser mit Stress umgehen. Mit diesen 10 Tipps gelingt es Ihnen mehr Achtsamkeit im Alltag zu leben:



© Heidi Forbes Öste

- 1) **Achtsam in den Tag starten:** Trinken Sie langsam und bewusst ein Glas Wasser, oder starten Sie Ihren Tag mit einer kleinen Meditation.
- 2) **Atmen:** Immer wieder kurze Pausen einlegen und auf den Atem konzentrieren. Atmen Sie tief in den Bauch ein und wieder aus, das beruhigt und entspannt.
- 3) **In Ruhe und ohne Ablenkung essen:** Kauen Sie langsam, genießen Sie die Textur, den Geschmack und die Aromen der Lebensmittel.
- 4) **Beobachten der Gedanken:** Achten Sie auf Ihre Gedanken und Gefühle, versuchen Sie diese nicht zu bewerten, sondern nehmen Sie sie nur wahr und beobachten Sie, wie sie vorüberziehen.
- 5) **Bewusste Bewegungen:** Egal ob Sie spazieren gehen, im Büro arbeiten, oder eine Arbeit verrichten, nehmen Sie sich Zeit, um Ihre Bewegungen dabei bewusst wahrzunehmen.
- 6) **Abends abschalten:** Bevor Sie schlafen gehen, nehmen Sie sich bewusst Zeit, um abzuschalten. Vermeiden Sie Bildschirme und finden Sie eine entspannende Aktivität, die Ihnen hilft, zur Ruhe zu kommen.
- 7) **Seien Sie dankbar:** Nehmen Sie sich jeden Tag einen Moment Zeit, um über die Dinge nachzudenken, für die Sie dankbar sind. Schreiben Sie diese vielleicht sogar auf.
- 8) **Lächeln:** Setzen Sie bewusst ein Lächeln auf, auch wenn Sie sich vielleicht nicht gut fühlen. Das verbessert das eigene Wohlbefinden und das der Menschen um Sie herum.
- 9) **Praktizieren Sie bewusste Berührungen:** Nehmen Sie wahr, wie es sich anfühlt, wenn Sie etwas berühren, sei es beim Hände waschen, beim Essen oder bei einer Umarmung.
- 10) **Bewusst einmal nichts tun:** Planen Sie bewusst kleine Pausen in Ihren Tag ein, um kurz innezuhalten und sich zu sammeln. Seien Sie präsent im Hier und Jetzt.

Versuchen Sie konsequent einen oder mehrere Tipps in Ihren Alltag zu integrieren und schon bald werden Sie merken, dass der Alltag ruhiger wird und Sie gelassener werden.

Dipl.-Päd. Christine Endtmayer, Zertifizierte Yogalehrerin