

Achtsamkeit im Alltag steigert das Wohlbefinden

Achtsamkeit ist eine innere Haltung, bei der man die Aufmerksamkeit bewusst auf das Hier und Jetzt lenkt. Man wendet sich den eigenen Erfahrungen, Gefühlen und Gedanken ohne Bewertung zu und lernt diese zu akzeptieren. Man kann Achtsamkeit in Kursen trainieren aber auch mit regelmäßigen Übungen im Alltag verankern. Solche Übungen zeigen bereits relativ schnell positive Effekte: man wird aufmerksamer, lernt mit Stress besser umzugehen, stärkt das Immunsystem und wird wohlwollender – sich und anderen gegenüber. Zusätzlich spürt man eigene Bedürfnisse mehr und steigert die innere Ausgeglichenheit.

Personen, die zu starkem Grübeln und negativen Bewertungen über sich selbst neigen, profitieren von Achtsamkeitstrainings. Negative Gedankenspiralen lernt man zu durchbrechen, indem man sich z.B. mittels Atemmeditation auf den aktuellen Moment konzentriert und die Wahrnehmung auf etwas Positives lenkt. Jedoch ist zu bedenken, dass Achtsamkeitsübungen nicht immer bei jeder Person gleich wirken und auch zu Anspannung und Angst führen können, wenn es zu einer Konfrontation mit negativen Erlebnissen kommt. Es ist daher ratsam, bei Depressionen, Neigung zu Psychosen oder bei Trauma-Erfahrungen ein Training nur mit Psychologen bzw. Psychotherapeuten zu beginnen.

Tipps für den Alltag

- ☺ *Atemmeditation*: Langsam atmen und beim Ein- und Ausatmen bewusst mitzählen. Dem Atem nachspüren. Sich auf den Atem zu konzentrieren, hilft besonders in Stresssituationen schneller ruhiger zu werden.
- ☺ *Mahlzeiten bewusst* und in ruhiger Atmosphäre einnehmen. Ablenkung (TV, Handy) vermeiden und mit allen Sinnen genießen. Ein kleiner Nebeneffekt: Man lernt besser auf seinen Körper zu achten und spürt besser, wann man satt ist.
- ☺ *Erledigungen nacheinander* machen und sich dabei bewusst immer nur auf eine Aufgabe konzentrieren. So kommt man schneller und stressfreier zu Ergebnissen.
- ☺ *Digitale Medien* für einige Stunden einfach mal *abschalten* und sich anderen Hobbies widmen, die gut tun.
- ☺ Die Gedanken schweifen lassen. *Tagträume* haben einen entspannenden Effekt und können die Kreativität erhöhen.
- ☺ Regelmäßig *Ruhe-Rituale* in den Alltag einbauen, wie z.B. ein entspannender kurzer Spaziergang oder kurze Atemmeditationen.
- ☺ Ein *Tagebuch* zu führen kann helfen, belastende Gedanken und Gefühle los zu lassen und Grübeln vorzubeugen.
- ☺ Das Sammeln von positiven Ereignissen (z.B. in einem „*Glücks-Glas*“) schärft die Wahrnehmung für freudige Momente im Alltag.