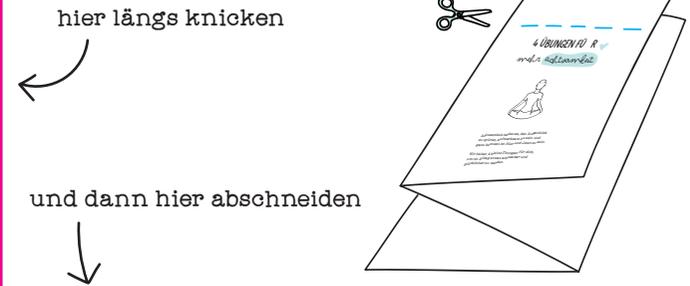


## ANLEITUNG

1. Doppelseitig ausdrucken (wenn es nicht automatisch geht, einfach das Blatt umdrehen und nochmal in den Drucker legen).
2. Das Blatt im Zickzack an der pinken Linie falten.
3. Den oberen Teil an der blauen Linie abschneiden.
4. In deinen Kalender kleben.

oder nicht oder doch



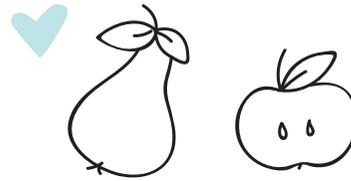
## DURCHATMEN

Eine Übung, die du jederzeit und überall machen kannst, um für den Moment achtsamer zu werden, ist bewusst zu atmen. Im Alltag atmen wir oft zu flach, also nimm dir immer mal wieder einen Augenblick Zeit, um ein paar tiefe Atemzüge zu nehmen und dich ganz darauf zu konzentrieren.

Atme mal tief in den Bauch ein und mal in die Brust. Was fühlt sich gerade für dich besser an? Spüre, wie der Atem fließt, ohne ihn selbst zu beeinflussen. Wenn die Aufmerksamkeit abschweift, lenke sie wieder zurück.

Sich auf den Atem zu konzentrieren ist auch in stressigen Situationen hilfreich, oder wenn wir merken, wie unsere Geduld oder Konzentration nachlässt.

Du kannst dir auch einen Handywecker stellen, der dich einige Male am Tag daran erinnert, kurz durchzuatmen.



## LASS ES DIR SCHMECKEN

Oft sind wir abgelenkt beim Essen, schauen nebenbei eine Serie oder haben nur wenig Zeit für einen Snack. Mehr Achtsamkeit beim Essen kann uns helfen, Körpersignale wie Hunger und Sättigung wieder besser wahrzunehmen.

Als kleine Übung kannst du dir ein Stück deines Lieblingsobstes nehmen und dich auf folgende Fragen konzentrieren:

- Welche Farben hat das Obst?
- Wie ist die Oberfläche beschaffen?
- Wie fühlt es sich in deiner Hand an?
- Wie riecht es?
- Ist der Geruch schwach oder intensiv?
- Welche Geräusche macht es beim Abbeißen und Kauen?
- Wie schmeckt es, wenn das Stück erst nur auf deiner Zunge liegt, und wenn du es dann ganz langsam kaust?

## 4 ÜBUNGEN FÜR *mehr Achtsamkeit*



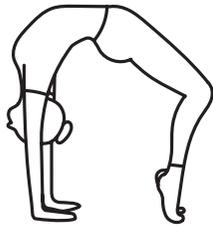
Achtsamkeit bedeutet, den Augenblick zu spüren, aufmerksam zu sein und ganz bewusst im Hier und Jetzt zu sein.

Wir haben 4 kleine Übungen für dich, um im Alltag etwas achtsamer und glücklicher zu werden.

## VERKEHRTE WELT



Bei dieser Übung geht es darum, alltägliche Dinge mal ganz anders zu machen. So muss man etwas, was man sonst gedankenverloren ganz automatisch macht, plötzlich sehr bewusst ausführen.



Zum Beispiel kannst du deine Zähne heute mal mit der anderen Hand putzen. Wahrscheinlich fühlt es sich sehr ungewohnt an und du wirst die Bewegungen viel sorgfältiger als sonst ausführen.

Oder du wählst einen unbekanntem Weg nach Hause aus, statt deines Standardweges. Dabei musst du ganz neu darauf achten, wo du lang gehst oder fährst, wo du abbiegst und wo du mal anhalten musst. Vielleicht entdeckst du ja auch ein paar schöne Gärten oder etwas anderes, was dir bisher in deiner Nachbarschaft noch gar nicht aufgefallen ist.

## WECKE DEN FAULPELZ IN DIR

Wie oft machen wir eigentlich wirklich mal nichts? Meist machen wir viele Dinge gleichzeitig oder haben ständig unser Handy in der Hand. Diese Übung kannst du z.B. gut abends im Bett machen. Schaffst du es, ein richtiger Faulpelz zu sein?

- Lege, setze oder stelle dich bequem hin.
- Stell dir einen Wecker und mach jetzt 5 Minuten rein gar nichts, außer ruhig zu atmen und auf deine Sinne zu achten.
- Was siehst du in deiner Umgebung? Was nimmst du anders wahr, wenn du die Augen schließt?
- Was hörst du? Lärm von draußen? Stille? Dein Atmen?
- Wie fühlt sich der Untergrund an? Welche Muskeln kannst du vielleicht noch entspannen?
- Liegt irgendein Geruch in der Luft?
- Welche Gedanken gehen dir durch den Kopf? Versuche, sie nicht zu bewerten.

(Mit dieser Seite kannst du das Faltblatt in deinen Kalender kleben.)

