

# Text - Achtsamkeit im Alltag

---

Die folgenden „Wege“ gleichen einer Landkarte. Ich wünsche dir Frieden und Wohlergehen bei der Erkundung des Territoriums und beim Entdecken deiner eigenen „Wege“.

Nimm dir jeden Morgen 5-30 Minuten Zeit, um still zu sein und zu meditieren. Setze oder lege dich hin, um ganz bei dir zu sein. Blicke aus dem Fenster, höre den Geräuschen der Natur zu, mache einen kurzen Spaziergang.

Wenn du deinen Arbeitsweg beginnst, nimm dir eine Minute Zeit, um auf deinen Atem zu achten.

Auf dem Weg zur Arbeit, im Auto etwa, nimm die Spannungen im Körper wahr, z.B. verkrampfte Hände am Lenkrad, hochgezogene Schultern, angespannter Magen etc. Erlaube diesen Spannungen, sich zu lösen. Macht dich das Angespannt-Sein zu einem besseren Fahrer oder einer besseren Fahrerin? Wie fühlt es sich an, entspannt zur Arbeit zu fahren?

Entscheide dich dafür, das Autoradio nicht einzuschalten und mit dir selbst zu sein.



# Text - Achtsamkeit im Alltag

---

Experimentiere damit, auf der Autobahn rechts zu fahren und fünf km/h unter der Höchstgeschwindigkeit zu bleiben.

Wenn du zu einer roten Ampel kommst, nutze die Zeit, um deinen Atem wahrzunehmen, ebenso die Bäume, den Himmel oder deine Gedanken in diesem Moment.

Wenn du an deinem Arbeitsplatz angekommen bist, nimm dir einen Moment Zeit, um wirklich anzukommen. Werde dir bewusst, wo du bist und wohin du gehst.

Werde dir an deinem Arbeitsplatz immer wieder deiner körperlichen Wahrnehmungen bewusst und entlasse unnötige Anspannung.

Nutze die Pausen, um dich wirklich zu entspannen. Vielleicht machst du einen kurzen Spaziergang, anstatt Kaffee zu trinken, zu rauchen oder zu lesen.

Es ist hilfreich, wenn du für die Mittagspause die Umgebung wechseln kannst.

Wenn du einen eigenen Arbeitsraum hast, schließe die Tür für eine Weile und entspanne dich ganz bewusst.



# Text - Achtsamkeit im Alltag

---

Entscheide dich, jede Stunde einen „Stopp“ von 1-3 Minuten einzulegen, während dessen du dir deines Atems und deiner Körperwahrnehmungen bewusst

wirst. Erlaube deinem Geist während dieser Zeit der Innenschau, sich zu beruhigen.

Verwende Anhaltspunkte in deiner Umgebung als Erinnerung für deine Zentrierung auf dich selbst, z.B. das Klingeln des Telefons, die rote Ampel etc.

Nutze die Mittagspause oder andere Zeiten, um mit Menschen, die dir nahestehen, zu sprechen. Versuche, Themen zu finden, die nicht unbedingt mit der Arbeit zu tun haben.

Entscheide dich dafür, ein oder zweimal pro Woche dein Mittagessen schweigend einzunehmen. Nutze diese Zeit, um langsam zu essen und bei dir zu sein.

Versuche am Ende des Arbeitstages kurz Rückschau zu halten. Beglückwünsche dich zu der getanen Arbeit und mache eine Liste für den nächsten Tag. Für heute hast du genug getan!

# Text - Achtsamkeit im Alltag

---

Spüre beim Verlassen deiner Arbeitsstelle die kühle oder warme Luft draußen. Nimm die Kühle oder Wärme deines Körpers wahr. Was geschieht, wenn du dich für diese Umweltqualitäten und körperlichen Wahrnehmungen öffnen kannst, ohne sie zu abzuwerten? Nimm die Geräusche draußen wahr. Kannst du laufen, ohne dich getrieben zu fühlen? Was geschieht, wenn du langsamer wirst?

Nimm dir auf dem Nachhauseweg einen Moment Zeit, um bewusst den Wechsel von der Arbeit zu deinem Zuhause zu vollziehen. Nutze den Moment, um einfach nur zu sein. Wie die meisten

Menschen bist du dabei, dich in deine nächste Vollzeitbeschäftigung zu begeben - dein Zuhause.

Wenn du Auto fährst, bemerke, wann du anfängst, zu schnell zu fahren. Könntest Du etwas daran ändern? Werde dir bewusst, dass du über mehr Kontrolle verfügst, als du glaubst.

Wenn du zuhause angekommen bist, nimm dir einen Augenblick, um dich bewusst auf das Zuhause-sein (mit deiner Familie oder allein) einzustimmen.

# Text - Achtsamkeit im Alltag

---

Lege Zuhause deine Arbeitskleidung ab. Diese einfache Handlung hilft dir vielleicht, in deine Rolle als Privatperson zu schlüpfen. Begrüße alle Mitglieder deines Haushalts. Nimm dir einen Moment Zeit, ihnen in die Augen zu sehen. Wenn möglich, schaffe dir 5-10 Minuten, um still und ruhig zu sein. Wenn du allein lebst, nimm die Stille deiner Wohnung wahr und das Gefühl in deine Umgebung einzutreten.

Quelle: Saki Santorelli