



## LEKTION 2

### **Wie Du Dir selbst Achtsamkeit schenkst und Deine Selbstfürsorge im Alltag trainierst**

In dieser zweiten Lektion erhältst Du 7 Übungen von mir, mit denen Du Dich sehr einfach und praktisch in Selbstachtsamkeit üben, und so deutlich aufmerksamer für Dich, Deine Gefühle und Deine Bedürfnisse werden kannst.

Denn genauso wie es wichtig ist, dass Du weißt, wie es Deinem inneren Kind geht, und was es braucht um seine Wunden heilen zu lassen und sich wohl zu fühlen, ist es ebenso wichtig, dass Du zu Deinem heutigen Erwachsenen-Ich einen Zugang herstellst und mitbekommst, wie es Dir wirklich geht.

Das ist alles andere als selbstverständlich und wir müssen es tatsächlich oft erst wieder üben.

Die meisten Menschen sind in ihrem Alltag so abgelenkt (durch Verpflichtungen, Termine, Stress und Druck im Job und private Probleme), dass sie sich selbst kaum noch wahrnehmen und den Zugang zu sich selbst verloren haben. Sie merken nicht mehr wirklich, wie sie sich fühlen und auch nicht, was ihr Körper braucht. Sie blenden ihre Gefühle und Bedürfnisse einfach aus, um zu funktionieren und um alles zu schaffen, was das Leben von ihnen fordert.

Der hohe Druck, im Alltag zu funktionieren, verleitet uns zudem dazu, körperliche und seelische Probleme, Schwäche oder Unwohlsein mit Medikamenten oder Schmerzmitteln zu lösen oder zu unterdrücken, sodass wir weiter funktionieren können.

Natürlich erfordern manche Berufe permanente volle Konzentration und Leistungsfähigkeit, doch Du kannst trotzdem etwas tun, um Dich selbst auch in diesen Momenten mehr zu spüren.

Natürlich kannst Du nach Feierabend oder auch vor der Arbeit Selbstachtsamkeitsübungen machen und so Deine Selbstfürsorge trainieren, aber Du kannst auch während der Arbeit, immer wieder zwischendurch wenn Du einmal 10 Sekunden durchatmen kannst, ganz bewusst Deine volle Aufmerksamkeit auf Dich richten, Dein Umfeld für 5-10 Sekunden VOLLKOMMEN ausblenden, und für einige Atemzüge ganz entspannt Deinen Atem beobachten.

Denn genau das ist Achtsamkeit: Das vollkommene Zentrieren Deines Fokus auf das Hier und Jetzt, auf den Moment, auf eine Sache, einen Menschen oder eben auf Dich selbst.





Du musst dafür nicht die Augen schließen, es hilft jedoch, den Blick zu senken, um Deine Umwelt nicht mehr so stark wahrzunehmen, und dann einfach im Inneren Deine Konzentration vollkommen von der Außenwelt abzuziehen und für einige Sekunden GANZ auf Dich und Dein Inneres zu richten.

Manchen Menschen hilft es, sich vorzustellen, wie sich zwischen ihnen und ihrer Umwelt (zum Beispiel dem Großraumbüro, dem Meetingraum oder der hektischen Kantine) ein Rolladen ganz langsam schließt, der die Außenwelt ausgrenzt.

Natürlich solltest Du das nicht in Momenten tun, in denen Deine Aufmerksamkeit gefordert ist 😊

Diese 5-10 Sekunden Übung für stressige Jobs und hektische Zeiten wirkt wie eine Mini-Meditation und schenkt Dir kleine Momente vollkommener Ruhe, Entspannung und ein kurzes Ankommen in Dir selbst, wenn Du Dich erst einmal etwas darin geübt hast.

Sie ist für viele Menschen schwierig am Anfang, weil sie zunächst lernen müssen zu erkennen, dass nichts schlimmes passiert, wenn sie sich in passenden Momenten einmal für 5-10 Sekunden gedanklich und energetisch aus dem Geschehen ausklinken und sich sich selbst zuwenden, aber das lässt sich sehr gut üben.

Neben dieser Mini-Übung werde ich Dir nun meine 7 Übungen für mehr Selbstachtsamkeit vorstellen, mit denen Du jeden Tag ein paar Minuten trainieren kannst, wieder mehr bei Dir zu sein, Dich selbst wahrzunehmen und herauszufinden oder auch zu spüren, was Dir gut tut.





## Übung 1 - Spiegelübung

Diese Übung lässt Dich achtsam werden für Dich selbst. Sie hilft Dir, wenn Du Dich selbst und Deine Gefühle und Bedürfnisse im hektischen Alltag leicht aus dem Blick verlierst und dazu neigst, Dich zu überfordern oder zu hart mit Dir umzugehen und sie ist eine meiner Lieblingsübungen für mehr Selbstachtsamkeit und Selbstliebe, weil sie so einfach ist und nur 2 Minuten Zeit in Anspruch nimmt.

Stelle Dich in wenigen Zentimetern Abstand vor einen Spiegel und sieh Dir zwei Minuten lang unentwegt in die Augen. Wenn Du willst, kannst Du Dir vorher einen Wecker stellen.

Du wirst den Impuls spüren, den Bick abzuwenden. Widerstehe diesem Impuls und bleibe mit Deinem Blick unbeirrt bei Dir.

Sieh Dir nicht ins Gesicht, sondern in die Augen – Du wirst dort Dich selbst wiederfinden...





## Übung 2 - Achtsam den eigenen Körper wahrnehmen

Nimm Dir 15 Minuten Zeit und ziehe Dich an einen ruhigen Ort zurück. Lege Dich flach mit ausgestreckten Armen und Beinen auf den Rücken, am besten auf einen Teppich oder eine Yogamatte. Die Arme sind am Körper nach unten ausgestreckt mit den Handflächen nach oben.

Entspanne Dich in dieser Position, lasse Deine Muskeln locker werden und atme ein paar Mal ein und aus, um zur Ruhe zu kommen und ganz loszulassen.

Spüre nun einmal ganz bewusst in Deinen Körper hinein. Fühlst Du irgendwo eine Anspannung? Wenn ja, wo genau? Gibt es Stellen an Deinem Körper, die schmerzen oder ziepen? Oder die sich aus anderem Grund unwohl fühlen?

Welcher Teil Deines Körpers fühlt sich unwohl? Und welcher fühlt sich wohl? Was braucht der Teil Deines Körpers, der sich nicht wohl fühlt?

Spüre in das Gefühl hinein, auch wenn sich durch Deine verstärkte Aufmerksamkeit das Unwohlsein oder der Schmerz möglicherweise zunächst für einen Moment verstärkt. Diese Verstärkung ist gut, denn sie gibt Dir die „Motivation“, zu handeln.

Oft tragen wir kleinere chronische Schmerzen oder Verspannungen jahrelang mit uns herum, ohne ihnen große Aufmerksamkeit zu widmen. Wir ignorieren sie einfach, und wenn sie uns im Alltag zu sehr stören, weil sie doch einmal versuchen, stärker auf sich aufmerksam zu machen, schlucken wir eine Schmerztablette und vergessen sie wieder.

Tue Deinem Körper heute den Gefallen, einmal wirklich in ihn hinein zu spüren. Chronische Verspannungen und Schmerzen lassen sich in der Regel nicht mit einer kleinen Übung „wegzaubern“ sondern sie fordern von uns, dass wir uns die wahren Ursachen dafür genauer ansehen und bewusst machen und unseren Lebensstil so ändern, dass wir die Ursachen beseitigen.

Das ist natürlich mehr Arbeit, als einfach hin und wieder eine Schmerztablette zu schlucken, aber Dein Körper sollte es Dir wert sein. Denke daran: Ohne Gesundheit ist alles nichts...

Schenke Deinem Körper also während dieser Übung Deine volle Achtsamkeit und Zuwendung und lasse ihn sprechen.

Höre zu, was er braucht und ziehe die Konsequenzen, indem Du Deinen Lebensstil so änderst, dass Dein Körper langsam, Stück für Stück wieder gesund werden und auch gesund bleiben kann.





### **Übung 3 - Achtsam den Körper dehnen**

Knüpfe heute an die letzte Übung an und gönne Deinem Körper eine kleine Dehnungs-Kur.

Bei fast allen Menschen sind durch das tägliche stundenlange Sitzen im Büro oder im Auto Muskeln und Sehnen verkürzt und müssen regelmäßig gedehnt werden.

Nimm Dir wieder 15 Minuten Zeit, stelle Dich locker aufrecht hin (die Füße hüftbreit auseinander), spüre wieder in Deinen Körper und seine Verspannungen hinein und beginne dann, Deinen Körper ganz langsam so zu strecken, zu räkeln und zu dehnen, wie es Dir gerade gut tut.

Vielleicht dehnt Du manche Körperpartien besonders ausgiebig, manche vielleicht an diesem Tag überhaupt nicht. Lasse Deinen Körper sprechen - er wird Dir sagen was er braucht.

Unsere Muskeln und Sehnen brauchen etwa 90 Sekunden (und nicht nur 30, wie oft empfohlen), um sich langfristig auszudehnen. Halte deshalb jede Dehnung etwa 90 Sekunden, und dehne so weit, bis Du ein leichtes bis mittelstarkes Ziehen empfindest, gehe allerdings nicht so weit, bis es schmerzt.

Du wirst sehen, wenn Du die Dehnung 90 Sekunden hältst, musst Du gar nicht mit Gewalt Deine Muskeln über den Widerstand bringen, denn sie werden ganz von selbst mit der Zeit nachgeben und sich ausdehnen.

Dehne also mit Achtsamkeit, Gefühl und Geduld (90 Sekunden) anstatt mit Druck und Kraft und bleibe bei jeder Dehnung wieder mit Deiner gesamten Achtsamkeit nur bei diesem einen Muskel. Blende alles andere in diesem Moment aus.

Dein Körper wird es Dir danken und die meisten Menschen berichten mir, dass sie sich anschließend so wohlfühlen, dass sie dieses 15 Minuten „Achtsam dehnen Workout“ regelmäßig wiederholen wollen!





#### **Übung 4 - Entspannen mit der Kraft des Wassers**

Diese Übung macht besonders viel Spaß und ist denkbar einfach und sie schenkt uns zugleich einen intensiven Entspannungs- und Wellnesseffekt... ja, sie tut einfach gut!

Stelle Dich für ein paar Minuten unter die Dusche und lasse warmes Wasser auf Deinen Körper fließen. Schließe die Augen, konzentriere Dich ganz auf das Wasser und spüre den Wasserstrahl auf Deiner Haut.

Vergiss alles andere um Dich herum für einen Moment und nimm mit ganzer Achtsamkeit wahr, wie sich das Wasser auf Deiner Haut anfühlt, wie der Wasserdruck Deine Muskeln entspannt und die Wärme Dich ruhig werden lässt und Dir ein Gefühl von Geborgenheit schenkt.

Spüre, wie die einzelnen Wassertropfen an Deinem Körper hinunter fließen und wie immer neue Wassertropfen auf Deinen Körper strömen und ihn massieren und lasse Dich emotional in den Strom des warmen Wassers fallen und Dich von seiner Kraft für einen Moment ganz tragen...





## SELBSTLIEBE STÄRKEN

### Übung 5 – Den Zugang zu Deinen Gefühlen öffnen

Diese Übung ist ähnlich wie die Übung zur Begegnung mit Deinem inneren Kind, die Du in der letzten Lektion kennengelernt hast. Doch nun geht es um die Begegnung mit Dir selbst als Erwachsenen!

Nimm Dir zehn Minuten Zeit für Dich und ziehe Dich an einen ruhigen Ort zurück. Schalte Dein Telefon aus, mache es Dir bequem und schließe die Augen. Atme ein paar Mal langsam und bewusst ein und aus, um zur Ruhe zu kommen und dann richte Deine Aufmerksamkeit nach innen.

Frage Dich:

Wie fühle ich mich heute?

Bin ich gestresst, angespannt, sorgenvoll, unruhig, oder energiegeladen, voller Freude, zufrieden, entspannt?

Was fühle ich?

Was brauche ich gerade?

Wonach ist mir im Moment?

Was wäre jetzt richtig schön?

Höre achtsam in Dein Inneres hinein und nimm wahr, welche Antworten Du bekommst.

Oft geht uns die Achtsamkeit für uns selbst im hektischen Alltag verloren und wir sind mit unserer Aufmerksamkeit mehr bei unseren Verpflichtungen, Terminen, dem was wir als nächstes machen wollen oder – um uns von all dem einmal zu entspannen – bei einer Ablenkung wie einem Film, einer Serie oder ähnlichem, als bei uns selbst.

Nimm Dir diese paar Minuten, um wieder zu Dir selbst zurück zu kehren und Deine Gefühle wieder wahrzunehmen.

Werde achtsam für sie, ja für DICH, und notiere anschließend zwei Dinge, die Du Dir noch heute gönnen willst. Etwas, das Du Dir einfach Gutes tun willst, weil Du Dich gerade danach fühlst.





Zum Beispiel:

Heute einmal nicht kochen, sondern etwas bestellen... In aller Ruhe die Nachrichten lesen, anstatt meine E-Mails zu beantworten... oder: 20 Minuten mit einer Tasse Kaffee in mein Zimmer zurückziehen und die Seele baumeln lassen für eine kleine Ich-Zeit, oder mir die Füße massieren...

An dieser Stelle ein kleiner Tipp, wie Du Dir regelmäßig Gutes tun kannst:

Selbstmassage kann man lernen und sie ist ein ganz großartiger Weg, um Dir hin und wieder liebevolle Achtsamkeit und Zuwendung zu schenken, zu entspannen und um achtsamer für Deinen Körper zu werden.

Nimm Deine Gefühle und Wünsche also nicht nur wahr, sondern nimm sie auch wichtig.

Wichtig genug, um Dir selbst gleich heute noch zwei Mal etwas Gutes zu tun. Einfach nur so, weil Du es wert bist!







## Übung 6 - Die Wirkung des Klangs

Ziehe Dich für etwa 10 Minuten an einen ruhigen Ort zurück und schalte Dein Telefon aus.

Höre Dir (zum Beispiel kostenlos über youtube.com) bei geschlossenen Augen eine meditative Musik nach Deinem Geschmack an.

Zu meinen Favoriten gehören zum Beispiel tibetische Heilklänge und Klangschalenmusik, ayurvedische oder indische Meditationsmusik, Gongklänge oder Regenmeditation...

Finde Klänge, die Dir besonders gut tun und die Dich berühren. Gib einfach zum Beispiel bei youtube den Begriff in die Suchmaske ein und Du erhältst eine große Auswahl an Videos und Audios dazu und kannst kostenlos Deine persönlichen Lieblingsklänge entdecken...

Schließe nun die Augen und nimm während dieser 10 Minuten NUR die Klänge wahr, die Du hörst. Richte Deine ganze Aufmerksamkeit darauf und lasse Deinen gesamten Körper von ihnen erfassen und durchströmen.

Spüre, wie Dein Körper, Deine Haut und Deine Muskeln auf die Klänge reagieren, wie Du Dich entspannst oder eine Gänsehaut bekommst.

Achtsam wahrgenommene Klänge können einen großen heilenden Effekt auf unseren Körper haben, Stress vorbeugen oder ihn sehr schnell abbauen und unser Immunsystem stärken.

Auch Klänge mit bestimmten Frequenzen (binaural beats), die unsere Gehirnwellenfrequenz senken und uns ruhiger machen, können sehr positiv auf uns wirken. Verzichte, falls Du unter Epilepsie leiden solltest, aber auf das Anhören von binaurischen Beats, da diese die Frequenz der Gehirnwellen beim Anhören temporär beeinflussen und im Extremfall einen epileptischen Anfall auslösen können...





## Übung 7 - Die kleine Schneckenzeit

Diese Übung ist meine Lieblingsübung für mehr Achtsamkeit, Entstressung & Entschleunigung.

Die kleine Schneckenzeit dauert 30 Minuten (Du kannst sie aber auch nur für 10 oder 15 Minuten machen) und bringt Dich zurück ins Hier und jetzt. Und sie verbindet Dich wieder mit Dir selbst...

Es ist eine Entschleunigungsübung, die stark entstressend und achtsamkeitsfördernd wirkt und sich wunderbar als Feierabendritual zum Abschalten von einem stressigen Tag oder zur Einstimmung auf das Wochenende eignet.

Und so gehts:

Tue 30 Minuten lang ALLES, was Du tust, im Zeitlupentempo!

Greife nach einer Tasse im Zeitlupentempo, spüle Geschirr wie eine Schnecke, räume Deine Einkäufe im Zeitlupentempo in den Kühlschrank. Das klingt simpel, aber Du wirst merken, dass es ganz schön schwer ist, dieses Tempo wirklich so lange zu halten. Wir müssen oft erst einmal aushalten lernen, dass Dinge plötzlich länger dauern...

Wenn Dir diese Übung gut getan hat, kannst Du die kleine Schneckenzeit auch als festes Ritual in Deinem Alltag einrichten, in der Du einen Gang herunter schaltest und wieder bei Dir selbst ankommen kannst.

Die Übung eignet sich auch hervorragend als Soforthilfe, um sich von einem gehetzten und stressigen Tag zu erholen und sich von dem Gefühl von Überforderung oder auch von innerem Druck zu befreien...

Denke immer daran:

Die Fähigkeit, auf Dich und Deine Kräfte aufzupassen lässt sich entwickeln... und sie ist eine der wichtigsten Fähigkeiten, die Du für Deine neue Beziehung zu Dir selbst und für ein gutes Leben brauchst.

Übung macht den Meister...





### **To Dos für diese Woche:**

#### **Aufgabe 1 (freiwillig):**

Wenn Dir die Aufgabe 1 der letzten Lektion (das Treffen mit Deinem inneren Kind) gut getan hat und Du das Gefühl hast, Du möchtest diese Übung wiederholen, um Dein inneres Kind (und so auch Dich selbst) besser kennen und verstehen zu lernen, dann wiederhole in dieser Woche noch einmal die Aufgabe 1 der letzten Lektion.

Lasse hier einfach Dein Gefühl und Deinen Wunsch entscheiden, ob Du sie nur noch ein weiteres Mal machen, oder ob Du sie vielleicht sogar noch mehrmals machen möchtest - und in welchen Abständen Du das tun willst.

#### **Aufgabe 2:**

Mache in dieser Woche an allen 5 Arbeitstagen in Deinem Job die 5-10 Sekunden Mini-Meditation (das innere Ausklinken aus der Außenwelt), die Du zu Beginn dieser Lektion kennengelernt hast - mindestens 3 Mal pro Arbeitstag.

Diese kleine Übung ist Gold wert im Training Deiner Selbstachtsamkeit, aber sie erfordert etwas Übung. Bleibe also dabei, auch wenn es zunächst noch nicht perfekt klappt, und beobachte Deine Fortschritte und auch wie Du Dich in diesen Momenten in Deinem Job fühlst.

#### **Zur Erinnerung:**

Natürlich solltest Du Dich nicht in kritischen Momenten, in denen Deine volle Konzentration gefragt ist, innerlich aus Deinem Arbeitsumfeld ausklinken, aber selbst im stressigsten Job kannst Du zwischendrin Gelegenheiten für diese Mini-Übung finden, sei es, wenn Du gerade ins Auto steigst um zu einem Kunden zu fahren, wenn Du Dir einen Kaffee in der Kaffeeküche holst, im Aufzug auf dem Weg zu Deinem Abteilungsleiter, zwischen Aufgaben, die Du am PC erledigst, in Meetings die sich unnötig in die Länge ziehen, beim Mittagessen oder notfalls auf der Toilette..

#### **Aufgabe 3:**

Nimm Dir diese Woche jeden Tag 10-15 Minuten Zeit, um eine der 7 Achtsamkeitsübungen zu machen, die Du in dieser Lektion kennengelernt hast.

Du kannst selbst entscheiden, ob Du jeden Tag eine andere Übung ausprobieren möchtest, oder ob Du eine einzige Übung oder einige wenige auswählen und diese mehrmals machen möchtest.





Lasse Dich dabei einfach von Deinem Gefühl und Deinem persönlichen Geschmack leiten, denn es geht hier darum, etwas zu tun, das DIR gut tut.

Falls Du feststellst, dass eine oder mehrere dieser Übungen Dir besonders gut tun, empfehle ich Dir, sie für die nächsten 4-6 Wochen als kleines Ritual in Deinen Alltag zu integrieren.

Überlege Dir feste Zeiten, in denen Du sie machst, damit sie nicht untergehen, zum Beispiel immer Montag abends oder als Feierabend-Ritual am Freitag, oder auch jeden Morgen vor der Arbeit... ganz wie Du möchtest.

