



1. Thema: Was ist Achtsamkeit (nicht)?

CHECK-IN:

Wie geht es dir jetzt? Spür mal genau hin und beschreibe in 2-3 Worten deinen momentanen Gefühlszustand:

Was ist Achtsamkeit?

Wie oft hat der Begriff Achtsamkeit in den letzten Jahren schon deinen Weg gekreuzt? Sicherlich schon ein paar Mal, denn Achtsamkeit boomt! Was Achtsamkeit genau bedeutet, wissen jedoch die wenigstens und auch dieser Text soll dir (noch) nicht genau sagen, was Achtsamkeit bedeutet.

Du bist ganz herzlich eingeladen, in den nächsten Tagen und Wochen selbst zu erforschen und zu entdecken, was es mit diesem Begriff auf sich hat. Und das am besten mit praktischen Übungen, denn um zu verstehen, was genau es heißt achtsam zu leben, muss man selbst in die Erfahrung gehen. Denn durch reine Lektüre von Büchern oder dem Hören von Podcasts ist es schwer, sich dieses zauberhafte Wort zu erschließen.

Lass uns als erstes Mal sammeln, was du über Achtsamkeit weißt (oder glaubst zu wissen) und dann später nochmal darauf zurückkommen, um zu schauen, ob sich etwas daran verändert hat. Fülle in die Mindmap alles ein, was dir in den Sinn kommt, wenn du an Achtsamkeit denkst.





Zur Übung/Podcast:

- Nimm dir einen Apfel, eine Rosine oder ein Stück Schokolade und ein wenig Zeit.
- Schau, dass du ungefähr 10-15 Minuten ganz in Ruhe sein kannst.
- Höre dir die Audiodatei an und mache dir, wenn du magst, ein paar Notizen dazu. Möchtest du in der Mindmap noch nachträglich etwas ergänzen?
- Wie geht es dir jetzt?

Notizen



[Episodenlink \(RSS\)](#)



Apple Podcast



Spotify