



## 6. Thema: Die Welt um mich herum

### **CHECK-IN:**

Hast du den Raum, in dem du gerade sitzt schon wahrgenommen?

Schau dich noch einmal ganz bewusst um, so als würdest du ihn zum ersten Mal sehen.

Was fällt dir auf? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Wahrnehmung spielt eine zentrale Rolle in der Achtsamkeitspraxis. Sie ermöglicht es, die Welt um uns herum und unsere inneren Erfahrungen bewusst und unvoreingenommen zu beobachten. Durch eine geschärfte Wahrnehmung können wir unser Außen besser wahrnehmen, auf Gefahren oder Bedrohungen reagieren und somit unser Stresslevel senken. Aber ebenso hilft es, besser auf die Bedürfnisse der Menschen einzugehen, mit denen wir arbeiten und unsere Reaktionen bewusst zu steuern. Dies fördert nicht nur eine tiefere Verbindung, sondern hilft auch, professioneller und empathischer zu handeln, sprich die Beziehungen zu stärken.

Eine achtsame Wahrnehmung bedeutet, im gegenwärtigen Moment präsent zu sein und die Realität so zu akzeptieren, wie sie ist. Das haben wir die letzten Tage schon geübt. Es geht immer wieder darum, Gedanken, Gefühle und körperliche Empfindungen ohne Bewertung zu registrieren. Für dich kann diese Fähigkeit entscheidend sein, um Stress zu bewältigen und emotionale Belastungen besser zu handhaben. Indem wir unsere Wahrnehmung schärfen, schaffen wir Raum für Mitgefühl und können uns selbst und anderen mit mehr Verständnis und Geduld begegnen.

Um die Bedeutung der Wahrnehmung und Achtsamkeit weiter zu vertiefen, möchte ich im heutigen Podcast eine Hörübung mit dem Fokus auf die Geräusche um dich herum durchführen. Diese Übung wird helfen, die Sinne zu schärfen und im gegenwärtigen Moment zu verweilen. Indem wir uns bewusst auf die Geräusche in der Umgebung konzentrieren, können wir die Wahrnehmung weiter schulen, um zu bemerken was in uns und um uns herum geschieht.



## Zur Übung/Podcast:

- Schau, dass du ungefähr 10-15 Minuten ganz in Ruhe sein kannst.
- Diese Übung funktioniert gut im Sitzen oder Liegen- was tut dir jetzt gut?
- Höre dir die Audiodatei an und mache dir, wenn du magst, ein paar Notizen dazu.
- Wie geht es dir jetzt?

## Notizen



[Episodenlink \(RSS\)](#)



[Apple Podcast](#)



[Spotify](#)