



7. Thema: Abschluss Woche 1: Was ist Achtsamkeit FÜR MICH?

CHECK-IN:

Wie sehr hat dein Stressempfinden heute geschwankt?
Zeichne eine Kurve- was fällt dir dabei auf?

Achtsamkeit und seine Definition

Am ersten Tag dieses Kurses hast du dir Gedanken dazu gemacht, was du über Achtsamkeit schon weißt. Wenn du magst, schau dir die Aufzeichnungen dazu nochmal auf der Seite XY an. Wie hat sich dein Verständnis im Laufe der Tage verändert?

Wenn du die Definition von Achtsamkeit liest, stimmt das mit deinen Erfahrungen überein?
Laut Jon Kabat Zinn ist Achtsamkeit folgendes:

„Die bewusste Aufmerksamkeit, die absichtsvoll und nicht wertend im gegenwärtigen Moment verweilt.“

Das Schöne ist: wir können in jedem Augenblick achtsam sein, egal, ob wir gerade staubsaugen oder am Kopierer stehen. Was zählt ist, dass wir ganz bewusst wahrnehmen, was gerade passiert, mit all unseren Sinnen.

Was bedeutet das nun für dich ganz persönlich, wie möchtest du Achtsamkeit in dein Leben integrieren, sodass es für dich stimmig ist? Fallen dir ein paar Situationen ein, wo du das mal ausprobieren möchtest? Halte sie hier fest:



- Zähneputzen (Wie fühlen sich die Borsten auf dem Zahnfleisch und den Zähnen an? Wie schmeckt eigentlich meine Zahnpasta?)

Und vielleicht möchtest du ja auch deine ganz persönliche Definition von Achtsamkeit festlegen. Was hast du bis hierhin gelernt und was ist dir wichtig, dich daran zu erinnern? Wenn du magst, ergänze deine Mindmap vom Beginn dieser Woche.

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](#)