

99 kleine Fluchten aus dem Alltag

PAUSE!

arsEdition

Achtsam, selbstfreundlich und verbunden

Wir identifizieren uns im Alltag leicht mit unseren schwierigen Gedanken und Gefühlen und gehen oft kritisch und unfreundlich mit uns selbst um. Dabei fühlen wir uns häufig einsam und von anderen abgetrennt – wir glauben, dass nur wir so leiden.

Wenn wir Achtsamkeit und Mitgefühl üben, können wir diesen Denk- und Gefühlsfallen entkommen. Dieses Büchlein will dich dabei unterstützen.

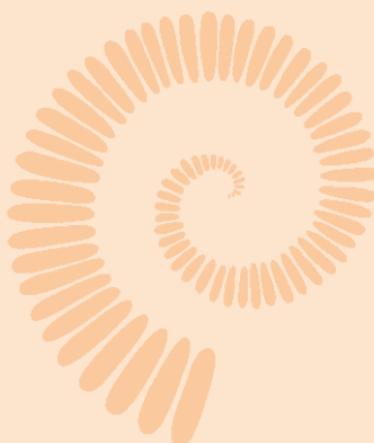


1

Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne ...

Wenn wir dem Leben
mit *Anfängergeist* begegnen,
bleiben unser Geist und
unser Herz offen und neugierig.

Was kannst du heute
mit den Augen eines Anfängers,
einer Anfängerin betrachten?





2

Moment für Moment

Achtsamkeit zu üben bedeutet,
allem, was um dich herum
und in dir geschieht,
deine volle Aufmerksamkeit
zu schenken, ohne zu bewerten
oder zu kritisieren.

Moment für Moment.



3

Bemerken, wenn du urteilst

Mit Achtsamkeit übst du, die Dinge
so anzunehmen, wie sie sind,
ohne zu be- oder verurteilen.

*Der erste Schritt dahin ist,
zu bemerken, wenn du urteilst.*

Mache dir am Ende des Tages
eine Liste und halte fest, wie viele
Urteile du heute gefällt hast.



Dein Körper als Kompass

Die Wahrnehmung deiner Körperempfindungen
bringt dich sofort ins *Hier und Jetzt*.

Zudem ermöglicht es dir, zu spüren, was
dein Körper braucht. Lenke deine Aufmerk-
samkeit mehrmals täglich auf deine
Körperempfindungen. Was kannst du wahr-
nehmen? Was braucht dein Körper jetzt?

5

Glaub nicht alles, was du denkst

Viele unserer Gedanken sind belastend und drehen sich im Kreis. Wenn du deine Gedanken beobachten kannst, gewinnst du Abstand zu ihnen. Du weißt dann:

*Du hast Gedanken,
aber du bist nicht deine Gedanken.*



9

Name it and you tame it!

Die Wissenschaft hat herausgefunden, dass das Benennen von schwierigen Gefühlen wie Angst oder Stress die Aktivität unseres Angstzentrums im Gehirn reduzieren und uns somit beruhigen kann. Es macht also Sinn, immer wieder innezuhalten und die *eigenen Gefühle wahrzunehmen* und sie innerlich zu benennen.

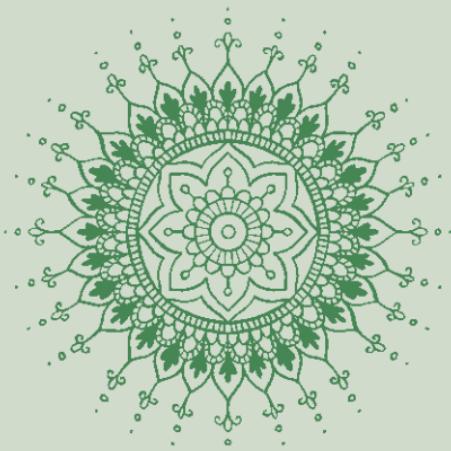


10

Autopiloten deaktivieren

Welche Handlungen führst
du im Autopiloten aus?

Suche dir eine davon aus und übe,
mit deiner *Aufmerksamkeit*
bewusst dabei zu bleiben.



11

Selbstmitgefühl

bedeutet, dich in schwierigen
Zeiten selbst so *behutsam*
und liebevoll zu behandeln
wie jemanden,
der dir am Herzen liegt.

