

Inhalt

Vorwort 6

Bevor wir beginnen 8

Ein Versprechen an mich selbst 14

Dein Achtsamkeits-Tagebuch 17

Woche 1

Achtsam beginnen 18

Tag 1: Fühle deine Emotionen 22

Tag 2: Visualisiere deinen
perfekten Tag 26

Tag 3: Begrüße den Morgen 30

Tag 4: Atme durch den Körper 34

Tag 5: Feiere deine Pause 38

Tag 6: Begrüße dein Spiegelbild 42

Tag 7: Verbinde dich mit deinem
Lieblingsgefühl 46

Woche 2

Achtsam den Alltag meistern 50

Tag 8: Entwickle eine Morgenroutine 54

Tag 9: Arbeite achtsam 58

Tag 10: Gehe achtsam mit deiner Zeit um 62

Tag 11: Erschaffe dir einen Happy Place 68

Tag 12: Pausiere achtsam 72

Tag 13: Checke bei dir selbst ein 76

Tag 14: Genieße das Nichtstun 80

Woche 3

**Achtsam im digitalen
Alltag sein** 84

Tag 15: Überprüfe deine digitalen
Gewohnheiten 88

Tag 16: Übe bewussten Handykonsum 92

Tag 17: Beobachte deinen Atem 96

Tag 18: Übe achtsamen Verzicht 100

Tag 19: Schalte deinen (digitalen)
Autopiloten aus 104

Tag 20: Richte deine digitale Welt
positiv ein 108

Tag 21: Verankere Digital Detox in
deinem Alltag 112

Woche 4

Achtsam gut für dich sorgen 116

Tag 22: Übe achtsames
Schreiben 122

Tag 23: Sei dir selbst die
allerbeste Freundin 126

Tag 24: Streichle deine Seele 130

Tag 25: Praktiziere Dankbarkeit 134

Tag 26: Iss achtsam und intuitiv 138

Tag 27: Stoppe das
Gedankenkarussell 142

Tag 28: Meditiere mit Yoga Nidra 146

Woche 5

Achtsam Herausforderungen bewältigen 150

Tag 29: Bleibe achtsam an stressigen
Tagen 154

Tag 30: Begegne Konflikten achtsam 158

Tag 31: Finde Achtsamkeit im Arbeitsalltag 162

Tag 32: Bewältige negative Emotionen
achtsam 166

Tag 33: Bleibe achtsam bei Krankheit
und Unwohlsein 170

Tag 34: Grenze dich achtsam ab 174

Tag 35: Nutze meine Achtsamkeits-Hacks 178

Woche 6

Langfristig achtsam leben 182

Tag 36: Nutze die Superkraft deines Atems 186

Tag 37: Finde dein Ritual 190

Tag 38: Setze einen Achtsamkeitsanker 194

Tag 39: Begleite mich durch meinen Tag 198

Tag 40: Öffne dein Herz 202

Zum Abschluss 206

Impressum 208