

# Vorwort

---

In diesem Buch finden Sie eine Fülle einfacher und alltagstauglicher Übungen und Tipps, die Ihnen dabei helfen, mit mehr Achtsamkeit durch den Schultag zu gehen. Sie brauchen dafür weder zusätzliche Hilfsmittel noch viel freie Zeit. Eine achtsame Grundhaltung kann man in fast jeder Lebenslage innerlich kultivieren – ohne dass andere Menschen darauf aufmerksam werden.

Die Achtsamkeitsübungen, die in den Kapiteln von A bis Z auf Sie warten, werden Ihnen dabei helfen, mehr im Hier und Jetzt zu sein. Durch die Achtsamkeitspraxis werden Sie im Laufe der Zeit bemerken, dass Sie weniger wertend, sondern eher mit einem offenen Geist an die Ereignisse und Begegnungen Ihres Lebens herangehen. Eine achtsame Grundhaltung kann langfristig zu mehr Gelassenheit und Freude im Leben führen – auch wenn die äußeren Umstände mal wieder ziemlich turbulent sind.

Wichtig dabei ist: Die Techniken können ihre vielfältigen positiven Wirkungen nur dann entfalten, wenn Sie sie auch wirklich üben – und das am

besten regelmäßig. Lesen Sie dieses Buch also nicht nur durch, sondern wenden Sie die Tipps gleich praktisch an.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim achtsamen Experimentieren mit den vielfältigen Übungen und Tipps!

Alexandra Pusch

# D wie Duschen

---

## Wasser auf der Haut spüren und genießen

---

Achtsamkeit und Genuss sind eng verwandt, denn wenn man bewusster wahrnimmt, spürt man intensiver und kann mehr genießen. Dieses bewusste Genießen ist trainierbar, und damit kann man schon morgens unter der Dusche anfangen.

### So einfach geht's

Seien Sie beim Duschen ganz besonders aufmerksam für alles, was Sie spüren können:

- Wie ist die Wassertemperatur? Mögen Sie es vielleicht noch ein wenig wärmer oder kühler?
- Wie fühlt sich das Wasser auf der Haut an? Was genau spüren Sie, wenn das Wasser auf die Haut trifft und daran abperlt?

- Fühlt sich das Wasser auf verschiedenen Körperteilen unterschiedlich an? Wie fühlt es sich im Gesicht an, wie auf den Schultern, wie am Bauch und so weiter?

Genießen Sie dieses wunderbare Gefühl des Wassers auf der Haut ganz bewusst. Vielleicht nehmen Sie wahr, wie Dankbarkeit für die wohlige Wärme oder die erfrischende Kühle in Ihnen aufsteigt.

Nutzen Sie die Minuten der morgendlichen Dusche für achtsames Genießen, statt schon die Probleme des Tages zu wälzen, stumpf vor sich hin zu starren oder sich gar zu ärgern, dass Sie wieder mal so früh aufstehen mussten. Für achtsames Genießen unter der Dusche brauchen Sie keine Sekunde länger als sonst, bekommen aber ein schönes Geschenk mit positiven Emotionen von Freude und Dankbarkeit am Morgen.