



Weg von Stress
und
Überlastung

10
ACHTSAMKEITSÜBUNGEN

Für mehr
Lebensqualität



INHALT

- 03 Achtsamkeitsmeditation für Anfänger
- 04 Achtsamkeitsübung beim Essen
- 05 Achtsames Spazieren
- 06 Atemübung gegen Stress
- 07 Achtsames Atmen
- 08 Achtsamkeitsübung Bodyscan
- 09 Achtsamkeitsübungen im Sprachgebrauch
- 11 Verhaltensänderungen durch Achtsamkeit
- 12 Achtsames Tagebuchschreiben
- 13 Digital Detox
- 14 Deine nächsten Schritte
- 15 Was in einem Coaching möglich ist
- 16 Wie du direkt starten kannst

10 ACHTSAMKEITSÜBUNGEN

Die ersten fünf Achtsamkeitsübungen sind für Anfänger, die letzten fünf sind für diejenigen, die schon etwas mehr Erfahrung haben. Du kannst die Übungen allein machen oder zusammen mit deinem Partner, deiner Partnerin oder Freunden. Achtsamkeitsübungen in Gruppen durchzuführen, ist ebenfalls sinnvoll. Wenn mehrere Menschen gemeinsam eine neue Gewohnheit beginnen, ist die Motivation jedes Einzelnen größer.

Das erste Mal meditieren – eine Achtsamkeitsmeditation für Anfänger

Du wolltest **Meditation schon immer mal ausprobieren?**

Hier eine Anleitung!

- Setze dich hin und mache es dir bequem.
- Schließe deine Augen und lenke deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem.
- Spüre beim Einatmen den Luftzug bei deinen Nasenlöchern.
- Beobachte den Atemzug, wie er durch deine Nase bis in den Bauch nach unten gleitet.
- Danach konzentrierst du dich auf den Weg des Ausatmens.
- Wiederhole dies jetzt für 5 Minuten.

Wenn du merkst, dass du genug hast, öffne deine Augen, gib dir einige Momente um wieder anzukommen und stehe dann langsam auf.

Es gibt **unzählige meditative Achtsamkeitsübungen** wie dieser. **Probiere dich aus und finde die für dich passende. Du kannst die Dauer der Meditation individuell anpassen.**

Das erste Mal meditieren – eine Achtsamkeitsmeditation für Anfänger

Du wolltest **Meditation schon immer mal ausprobieren?**

Hier eine Anleitung!

- Setze dich hin und mache es dir bequem.
- Schließe deine Augen und lenke deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem.
- Spüre beim Einatmen den Luftzug bei deinen Nasenlöchern.
- Beobachte den Atemzug, wie er durch deine Nase bis in den Bauch nach unten gleitet.
- Danach konzentrierst du dich auf den Weg des Ausatmens.
- Wiederhole dies jetzt für 5 Minuten.

Wenn du merkst, dass du genug hast, öffne deine Augen, gib dir einige Momente um wieder anzukommen und stehe dann langsam auf.

Es gibt **unzählige meditative Achtsamkeitsübungen** wie dieser. **Probiere dich aus und finde die für dich passende. Du kannst die Dauer der Meditation individuell anpassen.**



Achtsamkeitsübung beim Essen

Wenn du oft **vor dem Bildschirm isst**, dann kannst du versuchen, während dem Essen darauf zu verzichten. Wenn du das geschafft hast, kannst du die Achtsamkeitsübung durchführen.

Nehme dabei beim Essen **jeden Biss wahr**, schenke ihm deine **volle Aufmerksamkeit**. Versuche langsam und **ganz bewusst zu essen**.

- Wie ist die Temperatur des Essens? Welche Konsistenz hat es?
- Welche Geschmäcker kannst du identifizieren?
- Ist es eher süß oder salzig?

So trainierst du deine **Sinnesorgane** gleichzeitig deine **Achtsamkeit**, um wieder mehr im Hier und Jetzt zu sein.



Achtsames spazieren

Diese Übung ist relativ einfach.

- Gehe **ohne Smartphone** oder sonstiger Ablenkung spazieren.
- **Schenke deiner Umgebung die volle Aufmerksamkeit.**
- Spüre deine Schritte, gehe sie immer bewusster.
- Achte auf deine Muskeln, die sich beim Gehen anspannen und wie sie wieder losgelassen werden.
- Spüre den Kontakt zum Boden.

Diese Übung mache ich vorzugsweise im Wald und beruhigt meine Gedanken.



Atemübung gegen das gestresst-sein

Wenn du **ständig unter Druck** stehst oder von Termin zu Termin rennst, kannst du folgende Übung jederzeit durchführen.

Nimm dir dafür 1-2 Minuten Zeit.

- Schließe deine Augen
- atme 4 Sekunden ein
- halte 7 Sekunden die Luft an
- atme dann wieder 8 Sekunden aus.

Wiederhole es und du wirst sehen, dass dein Stressniveau gleich gesunken ist.

Wenn dir das für den Anfang noch zu schwer ist, reduziere die Zeiten. Beispielsweise 3 Sekunden einatmen, 5 Sekunden halten, 6 Sekunden ausatmen. Je mehr du die Übung durchführst, desto leichter fällt es dir.



Achtsames atmen

Du kannst **mehrere Male am Tag einfach innehalten und den Atem wahrnehmen.**

- Ist er flach oder tief?
- Schnell oder langsam?
- Atmest du durch den Mund oder die Nase?
- Atme mehrere male tiefer, in die Lunge hinein und spüre, was sich verändert.
-

Diese kurze Achtsamkeitsübung in deinen Alltag zu integrieren, ist Gold wert!

Achtsamkeitsübung Bodyscan – pure Entspannung

Diese Übung kannst du liegend oder sitzend machen. Ich mache sie gerne im Sitzen, um das Einschlafen vorzubeugen.

- Schließe deine Augen und fokussiere dich einige Atemzüge lang auf deinen Atem.
- Danach fokussierst du dich der Reihe nach auf deine Körperteile.
- Beginne mit dem linken Fuß: Spürst du ihn? Hast du Schmerzen oder ist er angespannt? Entspanne ihn.
- Dann gehst du weiter zum Knöchel und wiederholst die Übung.
- Weiter geht es übers Schienbein zum Oberschenkel
- dann der rechte Fuß, Knöchel, Schienbein und Oberschenkel.
- Danach zum Bauch, Brust, Rücken, linke Armseite, rechte Armseite, Hals, Mund, Nase, Augen, Gesicht, Ohren, Stirn bis zur Kopfdecke.
- Lasse jegliche Spannung los.
- Wenn du möchtest, kannst du danach noch einige Minuten einfach still sitzenbleiben und die Ruhe und Entspannung genießen.

Am Ende öffnest du wieder die Augen und gibst dir einige Augenblicke, um wieder anzukommen.

Ich bin danach **immer sehr entspannt und habe einen freien Kopf!**

Dieses Achtsamkeitstraining verbessert übrigens auch deine Konzentration. Vielleicht hast du am Anfang noch Mühe, weil dir Gedanken dazwischenfunken. Mit Übung gelingt die Ruhe dann immer besser.

Achtsamkeitsübungen im Sprachgebrauch

Wie wir etwas sagen, die **Tonalität** und die **Worte**, die wir benutzen, haben einen **großen Einfluss** darauf, **wie wir denken und wie wir schlussendlich handeln**. Ein achtsamer Sprachgebrauch ist für unser Leben deshalb sehr wichtig. Denn unsere Sprache kann **informieren, ermutigen, Anteilnahme zeigen**, aber eben auch **verletzen** oder **zerstören**. Ich gehe an dieser Stelle nicht darauf ein, wie Sender und Empfänger die einzelnen Botschaften absenden und aufnehmen. Dafür verweise ich auf das Vier-Seiten-Modell von Friedemann Schulz von Thun.

Müssen vs. dürfen

Etwas zu *Müssen* ist **starr und schränkt extrem ein**. Perfektionisten tendieren dazu, das Wort fast schon inflationär zu benutzen, weil sie sich selbst konditioniert haben, sich zu zwingen, Aufgaben zu erledigen.

Aber in Wahrheit musst du gar nichts. Du entscheidest dich jedes Mal aus eigenem Antrieb für oder gegen etwas.

Dürfen hingegen vermittelt, dass du dich FÜR etwas entscheidest. In diesem Wort steckt also, dass du **mindestens 2 Auswahlmöglichkeiten** hast, anstatt, wie beim müssen, nur eine. Wenn du dein *Müssen* durch *Dürfen* ersetzt, entsteht in dir eine Freiheit, die du auch nach Außen trügst. Du gibst dir selbst Wahlmöglichkeiten.



Sarkasmus und Zynismus

Mit sarkastischen und zynischen Aussagen **erschaffst du negative Emotionen bei dir und bei deinem Gegenüber.**

Diese Aussagen fördern **Frustration, Verletzung und Missverständnisse.**

Nicht jeder versteht deine ironische Absicht. Das kann, vor allem in schriftlicher Form, zu Missverständnissen führen, da dort die nonverbale Komponente fehlt.

Wenn du sehr sarkastisch bist, könnte deine Ausdrucksform darauf hindeuten, dass du **dich und deine Gefühle nicht ernst nimmst** oder vermeidest, **dich mit ihnen auseinanderzusetzen.**

Persönliches Wachstum und Selbstreflexion werden jedoch dadurch behindert.

Achtsamkeit fördert eine offene und einfühlsame Kommunikation. Sarkasmus und Zynismus stehen im Gegensatz zu dieser Haltung, da sie oft aus einer defensiven oder abwertenden Einstellung heraus entstehen.

Ich oder „Du“ anstatt „man“

Wenn du häufig *Man* benutzt, anstatt *Ich* oder *Du*, vermittelt es, dass **du dich von deiner Aussage distanzieren möchtest.** Vielleicht ist es dir sehr wichtig, was andere Menschen von dir denken – durch den Gebrauch von "man" machst du dich weniger angreifbar. Diese Distanz zeigt aber auch **Unsicherheit.**

Einige Beispiele:

- "Man weiß ja nicht, was man davon halten soll." Statt: "Ich weiß nicht, was ich davon halten soll."
- "Man kann ja mal abwarten, was passiert." Statt: "Ich kann ja mal abwarten, was passiert."
- "Man sollte sich vielleicht lieber nicht einmischen." Statt: "Ich sollte mich vielleicht lieber nicht einmischen."

Oder du hast Angst, andere Menschen um einen Gefallen zu bitten:

- "Man könnte mal wieder die Fenster putzen." Statt: "Kannst du bitte die Fenster putzen?"
- "Man könnte etwas aufräumen." Statt: "Kannst du bitte etwas aufräumen?"
- "Man könnte vielleicht zusammen essen gehen." Statt: "Hast du Lust, zusammen essen zu gehen?"

Wenn du die passive Formulierung von *Man* zu *Ich* oder *Du* änderst, bedienst du dich einer **aktiveren Sprache. Du sprichst für dich, deine Gefühle, deine Gedanken und deine Erwartungshaltungen.**

Mit diesem "Wortwechsel" wirst du eine achtsamere Sprache nutzen und so auch Eigenverantwortung übernehmen, weil du für dich und deine Bedürfnisse einsteht.

Verhaltensänderungen durch Achtsamkeit

Wenn du immer wieder mit dir selbst in Konflikt stehst, dann kann dir diese Übung helfen.
Du kennst sie, deine verschiedenen Persönlichkeitsteile:

- **Der innere Antreiber**, wenn du etwas durchziehen möchtest
- **Der Abenteurer**, der immer auf der Suche nach neuen Erlebnissen und Herausforderungen ist.
- **Der Perfektionist**, der alles makellos und perfekt haben möchte.
- **Das rebellische Kind in dir**, dass sich unbedingt durchsetzen möchte oder
- **Der Faulenzer**, der am Abend auf der Couch vor dem TV chillt.

Situationsabhängig verhalten wir uns in **bestimmten Mustern**, die wir als einzelne Persönlichkeitsteile sehen können.

Was aber, wenn dich ein Persönlichkeitsteil in einer bestimmten Situation immer wieder aus der Bahn wirft?

Drei Beispiele:

- Eigentlich willst du mit deinem Partner / mit deiner Partnerin **auf Augenhöhe kommunizieren**. Du erlebst aber zunehmend, dass du dich bei ihm / ihr ständig rechtfertigen musst.
- **Du kannst dich nicht entspannen**, weil der **verantwortungsbewusste Teil in dir ständig aktiv ist** und noch arbeiten möchte.
- **Konflikten gehst du aus dem Weg**, weil der harmoniebedürftige Teil in dir, diese vermeiden möchte. Dabei wünschst du dir so sehr, für dich einstehen zu können.

Wie kannst du für dich nun erreichen, dass du dich in den Situationen anders verhältst?

1. Suche dir einen gemütlichen Ort, wo du ungestört bist. Schließe die Augen und versuche dir den spezifischen Persönlichkeitsteil vorzustellen.
2. Schenke dem Persönlichkeitsteil deine Aufmerksamkeit. Du kannst ihn dir als Person oder als Wesen vorstellen. Begrüßen ihn: "Hi, verantwortungsbewusster Teil, ich merke, du bist gerade aktiv."
3. Starte nun einen achtsamen inneren Dialog. Darin kannst du ergründen, warum sich dieser Teil immer wieder zeigt und wie du ihn durch einen anderen Teil ersetzen kannst, der für diese Situation passender ist. Höre hin oder, falls du nichts hörst, fantasiiere für dich, wie sich der Dialog entwickelt. Frage ihn beispielsweise:
 - Warum bist du gerade so aktiv?
 - Weshalb tauchst du immer wieder auf?
 - Welcher andere Persönlichkeitsteil wäre in dieser Situation angemessen?
 - Wie könnte ich erreichen, dass sich die beiden Persönlichkeitsteile abwechseln?
4. Zieh deine Schlüsse aus dem inneren Dialog. Was wirst du in Zukunft in einer ähnlichen Situation anders machen? Braucht es danach noch eine intensivere Selbstreflexion?

Gib dir Zeit. **Verhaltensänderungen geschehen selten von heute auf morgen.**

Dafür ist ein Wunsch der Veränderung und Selbstreflexion von höchster Wichtigkeit.

Dieses Dokument ist urheberrechtlich geschützt. Ohne ausdrückliche, schriftliche Erlaubnis darf es weder weitergegeben noch veröffentlicht werden.



KS

Achtsames Tagebuchschreiben

Wenn du dich über einen **längeren Zeitraum selbst beobachten möchtest**, ist das Tagebuchschreiben eine ausgezeichnete Methode. **Dabei reflektierst du deinen Tag und notierst deine Gedanken und Erlebnisse.** Was du genau hineinschreibst, bleibt ganz dir überlassen. Hier sind einige Anregungen:

- Notiere drei Dinge, die heute besonders gut gelaufen sind.
- Wofür bist du heute dankbar? Schreibe fünf Dinge auf.
- Wie hast du dich heute gefühlt und warum?
- Was lief nicht wie erwartet? Was könntest du beim nächsten Mal anders machen?
- Welche deiner Gewohnheiten hast du heute ausgeführt?

Das Tagebuchschreiben als Achtsamkeitsübung bietet viele Vorteile. Du bekommst einen **klaren Überblick über deine Veränderungen und Gefühle** und kannst bei Bedarf reagieren. Du lernst dich besser kennen, da du eine kontinuierliche Aufzeichnung deiner Gedanken und Erlebnisse hast. Zudem förderst du eine positive Sichtweise, da du regelmäßig deine Dankbarkeit ausdrückst.

Digital Detox

Die **Bildschirmzeit der meisten Menschen ist zu hoch**; das ist generell bekannt. Aber wie schaffen wir es, sie zu reduzieren? Uns mit unseren Smartphones ständig ablenken zu müssen, auf Social Media zu scrollen und ein YouTube Video nach dem nächsten reinzuziehen ist eine ungesunde Beschäftigung.

1. Wie bei jeder neuen Gewohnheit **stellst du dir ein Ziel**. Vielleicht möchtest du deine Bildschirmzeit reduzieren, das Smartphone nur noch bis 20.00 Uhr benutzen oder gewisse Apps zeitlich beschränken? Egal, was dein Ziel ist, **gehe es schrittweise an**. Unser Verstand neigt dazu, sich am Anfang übermotiviert zu zeigen, um dann später **in altes Verhalten zurückzufallen**.
2. Frage dich, bevor du startest, **was du stattdessen tun möchtest**. Ein gutes Buch lesen? Ein warmes Bad nehmen? Meditieren?
3. Starte mit deinem neuen Vorsatz und **pass ihn gegebenenfalls an**. Vielleicht war er zu groß, oder du willst wirklich dein Verhalten positiv verändern und das Ziel war zu klein gesteckt?

Natürlich kannst du weitergehen und dir vornehmen, einen ganzen Tag, beispielsweise Sonntag, auf dein Smartphone zu verzichten. Einen **Motivationsboost** erhältst du dabei, wenn du für dich, **nach diesen Digital Detox Zeiten reflektierst**, ob und wie gut dir die Auszeit getan hat. So findest du immer mehr eine **gesunde Beziehung zu deinem Smartphone**.



Glückwunsch!

Du bist nun am Ende der Achtsamkeitsübungen. Haben sie dir geholfen?

Veränderung beginnt bereits mit kleinen Schritten. Sei geduldig mit dir – tiefgreifende Veränderungen brauchen Zeit und kontinuierliches Engagement. Dieses hast du heute bereits bewiesen. Darauf kannst du stolz sein!

Bleibe dran und halte dir stets vor Augen, was sich für dich verändert, wenn du einen positiveren Umgang mit dir findest.



Deine nächsten Schritte

Möchtest du deine **Lebensqualität nachhaltig verbessern**? Profitiere von regelmäßigen Tipps und Erkenntnisse rund um Achtsamkeit, Persönlichkeitsentwicklung, Perfektionismus und Coaching. Registriere dich [hier](#) für meinen Newsletter.

Willst du mehr als nur Tipps und sehnst dich nach wahrer Veränderung? Im Coaching kann echte Transformation stattfinden! Auf den nächsten Seiten findest du mehr Infos dazu.

Hier gibt es was zum stöbern



Leo, wie läuft ein Coaching ab?

Ein 1:1 Coaching ist ein **geschützter Rahmen**, wo du deine Themen hervorbringen und besprechen kannst. Wir erarbeiten zusammen ein Ziel, indem wir deine Herausforderungen und Wünsche in Bezug genauer anschauen.

Durch bewährte Methoden und gezielte Fragen fördern wir deine Selbstreflexion und bieten dir neue Perspektiven. Schritt für Schritt integrieren wir diese Erkenntnisse in deinen Alltag, um deine Ziele zu erreichen.



Was kann nach einem Coaching möglich sein?

Je nach dem, welche Ziele wir definieren, können folgende Veränderungen möglich sein:

- Du entwickelst eine **tieferen Selbstakzeptanz** und beginnst, deine **Einzigartigkeit zu schätzen**.
- Das Überwinden von Perfektionismus erleichtert dir den Umgang mit alltäglichen Herausforderungen, ohne von übertriebenen Ansprüchen beeinträchtigt zu werden.
- **Frei von Ängsten vor Kritik** und **Selbstzweifeln**, wirst du **authentischer** im Umgang mit anderen Menschen.
- Du lernst, dein **Zeitmanagement effektiver zu gestalten** und kannst dir realistische Standards setzen, die dir ein druckfreies Arbeiten ermöglichen.

Wie kann ich starten?

1. **Buche dein Kennenlerngespräch:** Klicke auf den unteren Button.
2. **Wir entdecken im Videocall, ob wir zueinander passen:** Was hast du für Ziele und Erwartungen & passt die Chemie zwischen uns? -> Ich verkaufe dir nichts, was du nicht möchtest - versprochen!
3. **Gestalte deine Zukunft im Coaching:** Zusammen bearbeiten wir deine Problemfelder. Dein Wunschzustand ist nicht mehr weit!

ICH BIN BEREIT!

Ich erlebe Leo als einen klugen, empathischen Coach, der die Fähigkeit besitzt, Ruhe und Zuversicht zu geben, den Blick auf verdeckte Ressourcen und Perspektiven zu schärfen und damit **kraftvoll an seinem Ziel und an Entlastung in Krisen zu arbeiten.**

Danke Leo!
- Anja H.

Leo hat mir geholfen meine eigene Stärke wieder zu gewinnen, weiter an mir zu arbeiten und mit den richtigen Ansätzen den Prozess ins Rollen gebracht. Ich habe nun mehr Vertrauen in mich und kann meine Vergangenheit besser verstehen und akzeptieren.

Ich kann Leo als Coach jedem empfehlen und sehr ans Herz legen, wer eine persönliche Veränderung anstrebt. Es macht Spaß und Freude mit Leo zu arbeiten.

- Lisett K.

Copyright © 2024 Ego Transformation

Gerne darfst du diesen PDF-Guide für deinen persönlichen Gebrauch ausdrucken. Darüber hinaus darf kein Teil dieser Veröffentlichung in irgendeiner Form vervielfältigt, gespeichert oder an 3. Personen übertragen werden.

Obwohl ich als Autor und Herausgeber dieses PDF nach bestem Wissen und Gewissen erstellt habe, gebe ich keine Garantien in Bezug auf die Richtigkeit oder Vollständigkeit des Inhalts dieses Dokuments.

Aufgrund der Schnellebigkeit des Internets können sich bestimmte Links und Website-Informationen, die in diesem PDF enthalten sind, geändert haben. Ich gebe keine Gewähr für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der geteilten Informationen.

