

## **Formale Übungen: Sitzmeditation, Bodyscan, Gehmeditation, Yoga**

Am besten praktizieren Sie **4-5 pro Woche täglich 10 Minuten eine formale Übung.**

Suchen Sie sich dazu einen ruhigen Ort, an dem Sie nicht gestört werden. Schließen Sie die Tür und schalten Sie das Telefon ab. Schaffen Sie sich hierfür einen schönen Platz, an dem Sie gerne sind. Es kann hilfreich sein, sich einen festen Zeitraum dafür zu reservieren, zum Beispiel morgens nach dem Aufstehen oder abends, wenn Sie von der Arbeit nach Hause kommen. Und wenn es dann zu diesem Zeitpunkt doch nicht geht, dann sollten Sie gleich einen alternativen Zeitpunkt dafür einplanen. Üben Sie zunächst mit den Audio-Anleitungen. Nach ein paar Wochen können Sie die Anleitungen auch weglassen und still für sich üben.

Sie können die formalen Übungen natürlich auch ausweiten und zweimal am Tag für 10 Minuten praktizieren oder den Zeitraum pro Übung ausdehnen. Aber schauen Sie, was tatsächlich für Sie realistisch und umsetzbar ist.

## **Alltägliche Handlungen achtsam tun**

Sie können kleine Dinge, die Sie sowieso täglich tun, in einer achtsamen Art und Weise tun. Zum Beispiel können Sie morgens ganz **achtsam Zähne putzen**. Richten Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit auf diesen Akt und spüren Sie ganz genau hin: der Geschmack der Zahncreme, die Bewegungen mit der Zahnbürste, der Schaum im Mund...machen Sie nur das und bleiben mit der Aufmerksamkeit bis zum Schluss dabei. Wischen Sie nicht zwischendurch das Becken, setzen Kaffeewasser auf oder planen im Kopf schon mal den Tag. Nur Zähne putzen, sonst nichts.

Das können Sie auch mit anderen Dingen tun: **achtsam kochen, essen, duschen, spülen, aufräumen...**

Am besten suchen Sie sich zunächst ein oder zwei Tätigkeiten, die Sie für die nächsten Wochen achtsam tun wollen und bleiben dann dabei.

## **Ein bisschen langsamer – den Alltag entschleunigen**

Versuchen Sie, insgesamt immer wieder ein bisschen Tempo aus Ihrem Alltag zu nehmen. Sie können dies zunächst bei ganz bestimmten Handlungen ausprobieren und dann ritualisieren – **ohne Eile zur Bahn gehen oder Auto fahren, langsam und achtsam Treppen steigen oder langsam in der Küche eine Tasse Kaffee holen.**

Wenn Sie bemerken, dass Sie sehr eilig sind und ein Gefühl von innerer Hektik aufkommt, nehmen Sie kurz dieses Körpergefühl wahr, halten Sie für ein paar Atemzüge inne und versuchen dann, ein klein wenig langsamer weiter zu machen.

### **Regelmäßig innehalten**

Machen Sie drei mal täglich die **3-Minuten-Innehalten Übung** aus Woche 1 (1 Minute Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen wahrnehmen – 1 Minute Aufmerksamkeit auf den Atem richten – 1 Minute den Körper als Ganzes wahrnehmen.)

Nehmen Sie sich am Tag immer wieder Zeit, inne zu halten und sich für **ein paar Augenblicke auf Ihren Atem zu konzentrieren**. Zum Beispiel nach einer Arbeitsphase, nach Telefonaten, vor Besprechungen, vor einem neuen Arbeitspaket, wenn Sie nach Hause kommen. Sie können sich auch mit Hilfe eines Signals daran erinnern, zum Beispiel durch einen webbasierten Gong ([www.fungie.info/bell/](http://www.fungie.info/bell/)).

Einfach kurz stoppen und für fünf Atemzüge den Atem still und absichtslos wahrnehmen.

Fangen Sie klein an und schauen Sie, welche und wie viele Übungen für Sie im Moment am besten passen. Und dann machen Sie einfach immer weiter :)

Ich wünsche Ihnen viel Freude mit den Übungen!