

Being Yourself – Dein Podcast

In 52 Wochen zu mehr Achtsamkeit

1 Achtsamkeit in die Routine bringen

Schön, dass Du mit dabei bist. Diese Woche bekommst Du folgende Aufgabe: Suche Dir eine Tätigkeit aus, die Du routinemäßig machst, also zum Beispiel Zähneputzen oder Gemüse schneiden, und versuche bis zur nächsten Podcastfolge jeden Tag genau bei dieser Tätigkeit zu bleiben. Wahrzunehmen, wie die Zahnpasta schmeckt, bei welchem Zahn Du bist, wie sich die Borsten auf dem Zahnfleisch anfühlen, oder wie das Gemüse riecht, wie es sich anfühlt, ob es hart oder weich ist. Und beobachte Deine Gedanken genau. Wann verlierst Du den Blick auf das Jetzt und gehst in Gedanken woanders hin? Und wohin gehst Du dann? Mit was beschäftigst Du Dich in Deinen Gedanken? Schreibe es Dir auf.

Erlaube Dir, diese Übung leicht zu machen, mit etwas Spaß. Es geht nicht darum Dich unter Druck zu setzen, sondern Dir und Deinem Denkprozess spielerisch auf die Schliche zu kommen. Ich wünsche Dir viel Spaß dabei.

Tätigkeit: _____

(übe an mindestens 6 von 7 Tagen, nimm Dir nur eine Tätigkeit für die ganze Woche)

Reflexion	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Wie sehr konntest Du bei der Übung bleiben und was hast Du wahrgenommen?							

Being Yourself – Dein Podcast

In 52 Wochen zu mehr Achtsamkeit

(Sinneseindrücke)							
Wann bist Du abgeschweift ?							
Wohin bist Du abgeschweift ?							
Welche Gedanken hast Du jetzt nach der Übung zur Übung?							