

## Being Yourself – Dein Podcast

In 52 Wochen zu mehr Achtsamkeit

### # 3 Übergänge bewusst machen

Schön, dass Du mit dabei bist.

Das ist Deine Übungsherausforderung für die kommende Woche: Mach Dir immer wieder bewusst, wann Du im Automatikbetrieb bist und einen Übergang zwischen unterschiedlichen Tätigkeiten oder Aufgaben im Alltag brauchst. Und dann nimm Dir die Zeit. Also zum Beispiel zwischen der Arbeit und dem Nachhausekommen. Zwischen der Arbeit und der Yogamatte. Zwischen dem Kochen und dem Besuch der Freund\*In. Nimm den Übergang bewusst wahr: Atme und lausche Dir selbst, bis Du das Gefühl hast wirklich da, wirklich präsent im Hier und Jetzt zu sein. Gib Dir die Zeit. Und wenn Du willst, teile den anderen einfach mit, was Du übst, dann üben sie vielleicht mit oder haben mehr Verständnis.

Denke immer daran, dass Du bei diesen Übungen nichts richtig oder falsch machen kannst. Sondern Dich von Schritt zu Schritt besser kennenlernst. Nicht immer klappt der Übergang super gut. Manchmal sind wir zu eingenommen vom Alltag mit seinen Herausforderungen. Auch das ist in Ordnung. Je mehr Du Dir die Übergänge bewußt machst, desto mehr werden sie achtsamer passieren. Ich wünsche Dir viel Spaß beim Üben und bis nächstes Mal.  
(übe an mindestens 6 von 7 Tagen, nimm Dir nur eine Tätigkeit für die ganze Woche)

Reflexion	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Welcher Übergang war Dein Übungsfeld?							
Wie hast Du den							

## Being Yourself – Dein Podcast

In 52 Wochen zu mehr Achtsamkeit

Übergang zelebriert?							
Wie ging es Dir damit? Was ging leicht? Was ging weniger leicht?							
Wie war es dann für Dich? (also nach dem Übergang in die neue Tätigkeit)							