

## Neuer Tipp für mehr Achtsamkeit im Alltag

28.11.13 Kolumne



Thomas F. J. Voss

**Im Laufe meiner Tätigkeit als Achtsamkeitslehrer und Managementcoach habe ich eine Reihe von Übungen zusammengestellt, die jeweils nur wenige Minuten in Anspruch nehmen. Diese Übungen dienen dazu, unsere Verhaltensmuster für einen Moment zu unterbrechen und so das alltägliche „Hamsterrad“ zumindest temporär zu verlassen.**

Auf diese Weise verlangsamt sich die Stressspirale, es entsteht Raum zur Reflexion und wir erfahren ein Gefühl von innerer Freiheit und erweiterter Handlungsfähigkeit, weil wir aus dem üblichen Automatismus des ständigen Agierens und Reagierens einen Moment zurücktreten können.

Im Folgenden und auch regelmäßig in dieser Kolumne möchte ich Ihnen einige dieser Übungen vorstellen.

### ***Die Dinge sehen wie sie wirklich sind***

Wählen Sie einen ruhigen ungestörten Ort. Ob Sie auf einem Meditationskissen oder auf einem Stuhl sitzen ist nicht so entscheidend. Finden Sie eine würdevolle und aufrechte Sitzposition. Nehmen Sie zuerst Ihren Körper ganz bewusst wahr und lenken Sie dann die Aufmerksamkeit auf Ihren Atem. Beeinflussen Sie Ihren Atem nicht sondern lassen Sie ihn fließen. Beobachten Sie wie Sie von Moment zu Moment „geatmet“ werden. Erweitern Sie dann Ihre Aufmerksamkeit auf den ganzen Körper und erforschen Sie alle Wahrnehmungen die sich zeigen. Jede Wahrnehmung wird registriert, mit einem Begriff benannt aber nicht bewertet. Gedanken, Gefühle, körperliche Empfindungen, Erinnerungen, Schmerzen... was auch immer auftaucht wird lediglich benannt und gedanklich „etikettiert“. So erhalten wir Distanz zu diesen Ereignissen, nehmen quasi ohne Leidenschaft und ohne Prioritäten einfach nur wahr. Dabei wird uns nicht nur bewusst, dass die Ereignisse vergänglich und veränderbar sind. Wir erkennen mit der Zeit auch, dass zwischen dem „ICH“ das wahrnimmt und den „Dingen selbst“ zwar ein Zusammenhang besteht, doch sie sind nicht eins. Wenn es uns gelingt, diese Selbsttäuschung Schritt für Schritt aufzulösen, spüren wir innere Freiheit und Einklang in uns. Probieren Sie es aus, der Effekt ist verblüffend.

**Weitere Tipps demnächst hier** oder auch auf der Website [www.forum-der-achtsamkeit.de](http://www.forum-der-achtsamkeit.de) bzw. in unseren Achtsamkeitskursen.

Ich wünsche Ihnen eine achtsame Zeit

Ihr Thomas F. J. Voss