

Achtsamkeit

BEWUSSTSEINSKLARHEIT





Eine Geschichte



Ella D. Williams

Ella Williams, Geb. 1940 als Ella D.
Anderson in Jacksonville, Texas

Glücklich

Großartig

Vorbild

Erfolgreich

Charismatisch

Was hat sich verändert ??

Achtsamkeit lässt sich lernen



Den Moment achten, ohne zu bewerten



WORTE

Güte

Inspiration

Habseligkeit

Glaubwürdigkeit

Das positive Wort der Welt

?

DA (да)

Bosnisch, Bulgarisch, Kroatisch, Mazedonisch, Montenegrinisch, Rumänisch, Russisch, Serbisch, Serbokroatisch und Slowenisch

JA

Deutsch, Afrikaans, Dänisch, Färöisch, Niederländisch, Norwegisch und Schwedisch

PO

Albanisch

SÍ

Spanisch

na‘am (نعم)
Arabisch

OUI

Französisch

YES

Englisch

Aramäisch: e

Estnisch: jah

Finnisch: kyllä, joo (umgangssprachlich)

Griechisch: ne (ναι)

Hebräisch: ken ((כן)(כ)

Hindi: hā (हाँ), jī (जी), jī hā (जी हाँ)

Indonesisch: ya

Isländisch: já (ausgesprochen etwa wie jau).

Italienisch: sì

Japanisch: hai (はい), ee (ええ), un (うん)

Koreanisch: ne (네)

Kurdisch: are

Litauisch: taip

Obersorbisch: haj

Persisch: baleh ((بله)

Plattdeutsch: ja, jo[ʧ]

Polnisch: tak

Portugiesisch: sim

Rätoromanisch: gea (Rumantsch Grischun, Sutsilvan, Surmiran; ausgesprochen: dschea), gie (Sursilvan), hei/schi (Puter), schi/hai (Vallader)

Swahili: ndiyo, naam

Tadschikisch: bale (бале), ore (оре)

Tamil: ām (ஆம்), āmām (ஆமாம்), ōm (ஓம்) (Sri Lanka)

Tschechisch: ano (umgangssprachlich auch jo)

Türkisch: evet

Ukrainisch: tak (так)

Ungarisch: igen

NEIN

ABER ?

Sich selbst spiegeln

Beides löst einen mentalen Zustand aus

Nicht das Wort sagen sondern den Grund nennen

Nur das Wort sagen ohne den Grund zu nennen

EIN SÜSSIGKEITENLADEN VOLLER GEFÜHLE



Wahrnehmung

Wer Gefühle sieht,...
Erkennt und versteht



$$7+3=10$$

$$2+5=7$$

$$3+8=5$$

$$2+2=4$$

PERFEKTION

Was am Ende bleibt ist ein Gefühl

Unser Gehirn

Keep it simple erklärt und als Klischee

Männer



Frauen

ÜBUNGEN

Stilles Sitzen

Gehmeditation

Objekte wahrnehmen und beschreiben

Gedankliches Fotografieren

Innerliche Dokumentation und Bewertung von Erlebtem





Atem wahrnehmen

Me-Time

Barfuß laufen

Die Zeitlupe

Achtsam Laufen

Selbstgespräche führen

Achtsam Essen

Stille genießen

Gegenstände spüren

Neue Wege finden

Achtsamer Morgen

Achtsamkeit fängt morgens an: Greif nach dem Aufwachen nicht direkt zu deinem Smartphone, sondern bleib ein paar Minuten ruhig liegen oder setz dich an die Bettkante. Starte gedanklich den Tag. Worauf freust du dich? Was für Herausforderungen bringt der Tag mit sich? So begibst du dich schon früh in eine

Achtsamkeitsposition und startest deinen Tag bewusster.

Mentale Auszeit

Wenn dir alles über den Kopf zu wachsen scheint, nimm dir ungefähr 30 Sekunden Zeit, dich von dem Stress zu entfernen. Denke an positive Sachen, die dich beispielsweise zuhause erwarten oder ein Event in naher Zukunft, auf das du dich besonders freust. Dadurch richtest du deinen Fokus auf Positives.



Fehler akzeptieren und verzeihen

Sich selbst zu verzeihen, macht einen großen Teil der Achtsamkeit aus. Dadurch schaffst du Distanz zu deiner Vergangenheit und fängst an, im Hier und Jetzt zu leben. Schreibe dir jeweils auf einen Zettel, welche Fehler aus der Vergangenheit dich beschäftigen und welche Eigenschaften du an dir nicht magst. Wirf diese Zettel nach und nach in eine Box und sage laut oder in Gedanken „Ich verzeihe mir“. So gelingt es dir, Vergangenes loszulassen und dich auf die Gegenwart zu konzentrieren.

Mantra

Fünf-Finger Methode

Die Fünf-Finger Methode ist eine der bekanntesten Übungen im Achtsamkeitstraining. Schau dir dafür deine Handinnenfläche an. Jeder Finger steht für eine andere Frage, die es zu beantworten gilt. Begib dich dafür in eine ruhige Umgebung, in der du ungestört denken kannst, und nimm dir die Zeit, die du brauchst, um über die Fragen bewusst nachzudenken. Diese Übung kannst du immer dann machen, wenn du dich mental stärken möchtest.



- 1.Daumen:** Welche deiner Stärken machen dich stolz? Welche Talente findest du besonders gut an dir?
- 2.Zeigefinger:** Gibt es etwas, was dich in der Natur inspiriert und begeistert?
- 3.Mittelfinger:** Wem möchtest und kannst du heute etwas Gutes tun? Und **was** kannst du ihm Gutes tun?
- 4.Ringfinger:** Welcher Mensch liegt dir besonders am Herzen? Was schätzt du so sehr an ihm?
- 5.Kleiner Finger:** Wofür bist du besonders dankbar?

Ich

bin

DANKBAR