

WAHRNEHMEN – SAMMELN – FOKUSSIEREN

Achtsamkeit ist die Kunst mit allen Sinnen im gegenwärtigen Moment präsent zu sein - in Kontakt mit sich selbst und der Umgebung.

Unsere Achtsamkeit können wir schulen, indem wir immer wieder und so lange wie möglich unsere volle Aufmerksamkeit auf den aktuellen Moment lenken und dabei Gedanken, Körperempfindungen und Sinneseindrücke beobachten, ohne diese zu bewerten. Dies können wir mit Hilfe von angeleiteten Übungen und durch die bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit im Alltag erreichen.

Die positive Wirkung der Achtsamkeitspraxis ist mannigfaltig und mittlerweile vielfach wissenschaftlich belegt. Menschen, die regelmäßig Achtsamkeit praktizieren, können besser mit Stress umgehen, stärken Ihr Immunsystem und haben mehr Lebensfreude. Selbst bei Schwerkranken kann durch Achtsamkeitsmeditation der Krankheitsverlauf verbessert werden¹.

Ich habe für Sie die Sanduhr-Übung ausgewählt, da Sie sowohl für Einsteiger, als auch für fortgeschrittene Achtsamkeits-Praktizierende geeignet ist und Sie unterstützt:

1. Ihre Gedanken zu sortieren und einen besseren Überblick zu bekommen
2. Ihren Körper und Geist zu beruhigen
3. Ihren Fokus auf das zu richten, was im Moment für Sie wesentlich ist.



¹ Quelle: [Achtsamkeit aus medizinischer Sicht](#)

Anleitung:

Diese Übungsanleitung ist auch als Audio Datei unter <https://www.integrale-entfaltung.com/resilienzuebungen> verfügbar.

Suchen Sie sich einen angenehmen, ruhigen Platz und setzen oder legen Sie sich hin. In der gewählten Haltung sollten Sie einerseits entspannt aber dennoch wach und aufmerksam sein können.

Wenn sie möchten, schliessen Sie Ihre Augen. (Normalerweise ist es mit geschlossenen Augen leichter, seine Aufmerksamkeit zu lenken.)

1. Phase: Bemerkten was ist - Die Aufmerksamkeit öffnen

Halten Sie inne. Bemerkten Sie was ist. Stellen Sie sich vor, Sie nehmen eine Beobachterposition ausserhalb Ihres Körpers ein. Einen Platz, von dem Sie das Geschehen ganz neutral und mit freudiger Neugier betrachten können. Ohne Bewertung - Weder positiv noch negativ.

Ihr Fokus ist weit und offen - wie der obere Bereich einer Sanduhr.

Nehmen Sie die Umgebung wahr. Welche Geräusche hören Sie? Welche Gerüche umgeben Sie?

Lenken Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Innenwelt. Welche Gedanken kommen hoch? Wie fühlen Sie sich? Was spüren Sie?

Nehmen Sie weiterhin ohne Bewertung wahr.

Sollte Ihre Aufmerksamkeit abschweifen, nehmen Sie auch dies ohne Bewertung wahr und versuchen Sie sich selbst gegenüber wohlwollend zu bleiben. Sie haben jederzeit die Möglichkeit, den Fokus wieder zurück zu Ihrer Körperwahrnehmung zu bringen.

Richten Sie jetzt Ihre Aufmerksamkeit behutsam auf Ihre Atmung. Beobachten Sie - ohne etwas verändern zu wollen - wie die Luft in Ihre Lungen einströmt und wieder ausströmt.

2. Phase: Sammlung - Die Aufmerksamkeit auf einen Aspekt fokussieren

Bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit zu Ihrer Nasenspitze. Beobachten Sie nun von dort aus, wie die Luft in Ihrem natürlichen Atemrhythmus beim Einatmen ein- und beim Ausatmen wieder ausströmt. Ihr neutraler Beobachter sitzt jetzt zwischen Ihren Nasenlöchern.

Wie ein freundlicher Wächter darf er dort verweilen und den Luftstrom wohlwollend passieren lassen.

3. Phase: Gesammelt weitermachen - Die Aufmerksamkeit wieder weit werden lassen

Stellen Sie sich die Frage: „Worauf möchte ich meinen Fokus richten, um meinen Bedürfnissen gerecht zu werden?“ „Was ist im Moment wesentlich für mich?“ Beobachten Sie mit Neugier, welcher Gedanke, welche Bilder vor Ihrem inneren Auge beginnen, aufzutauchen. Lassen Sie sich ruhig etwas Zeit...

Sollten sich keine Gedanken oder Bilder einstellen bzw. diese nur unklar und verschwommen sein, ist das vollkommen in Ordnung. Vielleicht ist jetzt gerade nicht der richtige Moment dafür. Lassen Sie stattdessen einfach Ihre Aufmerksamkeit wieder weiter werden, indem Sie den Radius der Wahrnehmung mit jedem Atemzug ein Stückchen grösser werden lassen.

Öffnen Sie dann langsam die Augen (falls sie geschlossen sind) und orientieren sich im Raum.

Sollte Ihre Aufmerksamkeit während dieser Übung nur sehr schwer oder überhaupt nicht zu bändigen gewesen sein, machen Sie sich keine Sorgen. Achtsamkeit stellt sich nicht von selbst ein. Regelmässiges Training wird Ihre Fähigkeit die Aufmerksamkeit zu lenken stetig verbessern. Ich wünsche Ihnen Geduld und Gelassenheit für Ihre Übungspraxis!

Anregungen für den Alltag:

- Erinnern Sie sich mehrmals am Tag daran, kurz inne zu halten. Ein Erinnerungsanker, wie z.B.: die Weckerfunktion auf Ihrem Mobiltelefon, kann Sie dabei unterstützen. Es ist sogar möglich einen von Ihnen normalerweise als negativ bewerteten Reiz gedanklich damit zu verbinden. Beispielsweise eine rote Ampel, die Ihnen die Möglichkeit gibt im hektischen Alltag tief Luft zu holen und Ihre Gelassenheit zu üben.
- Erinnern Sie sich nach dem Aufwachen daran, was wesentlich für Sie ist und beginnen Sie so den Tag mit dem richtigen Fokus.
- Nirgendwo ist Achtsamkeit leichter, als in der Natur. Wenn Sie die Möglichkeit haben, im Grünen Achtsamkeit zu praktizieren, nützen Sie diese und profitieren Sie gleichzeitig von der gesundheitsfördernden und beruhigenden Wirkung der Natur.

Schön, dass Sie sich Zeit genommen haben, inne zu halten und Ihrer inneren Stimme zuzuhören. Morgen geht es weiter mit einer Übung, durch die Sie vielleicht ungeahnte Möglichkeiten entdecken werden. Lassen Sie sich überraschen!

Herzliche Grüße,

Leila Hajikhanian