



Achtsamkeit – sich Gutes tun

»Es gibt keine Pilgerstätte,
die wunderbarer und offener wäre als mein Körper,
kein Ort, der es mehr wert wäre, erkundet zu werden.«

Siddha Saraha



ACHTSAMKEIT - SICH GUTES TUN

Achtsamkeit wirkt sich wie Entspannung und Meditation positiv auf unser Gehirn aus. So verbessern Achtsamkeitsübungen beispielsweise die Bildung neuer Nervenzellen und bewirken eine schnelle Weiterleitung von Signalen. Sie machen emotional wach, unterstützen die Reaktionsfähigkeit und halten jung. Regelmäßige Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen stärken auch die psycho-emotionale Widerstandskraft (Resilienz)¹.

Gefühlswahrnehmung schulen und Achtsamkeit fördern

Achtsamkeit ist das Gewahrsein dessen was ist – JETZT. Mittels unserer Sinne ist es uns möglich ins JETZT einzutauchen. Wenn wir unsere Aufmerksamkeit in unsere Sinne lenken, nehmen wir den gegenwärtigen Moment wahr, so wie er ist. Ohne Bewertung. Einfach nur wahrnehmen und annehmen, was ist.

Worum geht es bei Achtsamkeitsübungen

- Achtsamkeit kultivieren
- Körperbewusstsein entwickeln
- Atem erforschen
- Die eigenen Gedanken erkennen
- Gefühle benennen

Anleitung, um die Wahrnehmung zu schulen und Achtsamkeit zu fördern

- Was sehe ich – JETZT?
- Was höre ich – JETZT?
- Wie fühlt es sich an – JETZT?
- Was rieche ich – JETZT?
- Was schmecke ich – JETZT?

Weitere Aspekte der Achtsamkeit sind Dankbarkeit und Mitgefühl kultivieren, mutig werden, Freude erleben und glücklich sein. Auch Vergänglichkeit im Bewusstsein zu halten, den mittleren Weg gehen und den klaren Raum des Bewusstseins erfahren fördern die Achtsamkeit.²

Anleitung zur Achtsamkeitsübung: office@coaching-mit-wirkung.at

¹ vgl. Hanson, Rick: Just 1 thing, S. 10

² vgl. Iding, Doris: Barfuß, Schritt für Schritt

Körper-Achtsamkeits-Meditation – Bodyscan

Bei dieser Entspannungstechnik möchten wir uns bewusst wahrnehmen und uns optimal entspannen und regenerieren. Das achtsame Beobachten unseres Körpers bewirkt Präsenz im HIER und JETZT. Es hilft uns intuitiv Körper, Geist und Seele zu harmonisieren und zu zentrieren. Auch die Konzentrationsfähigkeit wird gefördert. Wir spüren in die einzelnen Körperteile hinein und bringen die Achtsamkeit, die ganze Aufmerksamkeit zu dem jeweiligen Körperteil. Alles, was da ist, nehmen wir einfach nur wahr, ohne zu analysieren, zu beurteilen oder darauf zu reagieren.

Bei regelmäßiger Durchführung hat der Bodyscan auch eine nachhaltige Wirkung. Diese Entspannungsmethode hilft nicht nur in akuten Stresssituationen, sondern führt allgemein zu innerer Ruhe und Gelassenheit. Anleitung zum Bodyscan: www.fitnessundcoaching.eu

Essen und Trinken als Sinneserfahrungen wahrnehmen

Unser alltägliches Essverhalten und unsere Lebensmittelauswahl werden maßgeblich von Erfahrungen und Vernunft gesteuert. Genuss tritt im Arbeitsalltag oft in den Hintergrund. Doch mit gezielten Übungen können wir Mahlzeiten entspannt erleben und unsere Genussfähigkeit steigern. Das lohnt sich mehrfach, denn bewusstes Genießen fördert das Wohlbefinden sowie die Gesundheit und beugt Ernährungsproblemen vor.

Anleitung zum Genusstraining

Wer seine Wahrnehmung auf das Wesentliche lenkt und Genießen mit allen Sinnen übt, kann seinen Geschmacks- und Geruchserfahrungsschatz ausbauen und seine Genussfähigkeit steigern.

Genussregeln

- Genuss braucht Zeit und Freiraum.
- Genießen ist immer erlaubt – angenehme Erfahrungen sind kein Luxus.
- Genuss geht nicht nebenbei. Ein bewusstes Geschmackserlebnis erfordert die ungeteilte Aufmerksamkeit aller beteiligten Sinne.
- Genießen heißt auch „sich bewusst werden was guttut“.
- „Weniger“ ist mehr Genuss.
- Ohne Erfahrung keine Genussvielfalt.
- Genuss ist alltäglich. Außergewöhnliche Ereignisse sind nicht Bedingung.

Anleitungen zu Genussübungen: www.stoekler-consulting.at

»Wenn ein angenehmes Gefühl auftaucht,
wisse, dass dies die Erfahrung eines angenehmen Gefühls ist.
Wenn ein schmerzhaftes Gefühl auftaucht,
wisse, dass dies die Erfahrung eines schmerzhaften Gefühls ist.«

Buddha



Wirtschaftskammer Vorarlberg
Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung
Wichnergasse 9 | 6800 Feldkirch

T 05522 305-279
F 05522 305-143
E beratung@wkv.at
W www.wkv.at/beratung