

Manja Ben Amor

WORKBOOK ACHTSAMKEIT



„Atme ein, spüre das Leben. Atme aus, lass los.“

Impressum

© 2026 Manja Ben Amor

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Buch einschließlich aller enthaltenen Inhalte, insbesondere Texte, Übungen, Konzepte, Methoden, Grafiken und Illustrationen, ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne vorherige schriftliche Zustimmung der Autorin unzulässig.

Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Verbreitung, Bearbeitung, Übersetzung, Speicherung sowie die öffentliche oder digitale Weitergabe, auch auszugsweise.

Die in diesem Buch beschriebenen Inhalte, Übungen und Impulse sind ausschließlich zur persönlichen Nutzung bestimmt.

Eine Verwendung im Rahmen von Coachings, Workshops, Kursen, Seminaren, Schulungen oder vergleichbaren Angeboten, sowohl privat als auch kommerziell, ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung der Autorin nicht gestattet.

Die in diesem Buch verwendeten Bilder wurden von der Autorin selbst gestaltet, entweder mithilfe von Canva oder mit Unterstützung KI-basierter Tools (z. B. ChatGPT).

Die kreative Auswahl, Gestaltung und Einbindung erfolgte eigenverantwortlich durch die Autorin.

Alle Inhalte wurden mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt. Sie ersetzen jedoch keine medizinische, therapeutische oder psychologische Behandlung. Für eventuelle Folgen aus der Anwendung der Inhalte wird keine Haftung übernommen.

! Wichtiger Hinweis / Haftungsausschluss

Diese Übungen dienen der Entspannung, Selbstreflexion und Visualisierung und ersetzen keine ärztliche, psychologische oder therapeutische Behandlung.

Während der Übungen können ungewöhnliche körperliche oder emotionale Reaktionen auftreten, z. B. Herzklopfen, Schwindel, intensive Gefühle. Nimm sie wahr und unterbreche die Übung, wenn du dich unwohl fühlst. Du führst die Übungen auf eigene Verantwortung durch.

Bei gesundheitlichen Einschränkungen oder akuten Beschwerden konsultiere bitte eine Ärztin, einen Arzt oder Therapeutin/Therapeuten.



Für dich, liebe Leserin, lieber Leser,

schön, dass du hier bist! Dieses Workbook ist dein kleiner Wegweiser zu mehr Achtsamkeit, innerer Ruhe und echtem Glück im Alltag. Nimm dir Zeit, probiere aus, staune über dich selbst und hab Spaß dabei! Ich wünsche dir viel Energie, Freude und Erfolg, während du die Seiten entdeckst und Schritt für Schritt dein Leben bewusster und erfüllter gestaltest. Du schaffst das und ich freue mich, dich ein Stück auf diesem Weg begleiten zu dürfen. Herzlichst, Manja Ben Amor

Einführung in die Achtsamkeit

Achtsamkeit bedeutet, bewusst im Hier und Jetzt zu sein, ohne zu urteilen, ohne etwas erzwingen zu wollen. Es ist die Kunst, jeden Moment zu spüren, die Gedanken wahrzunehmen und zugleich eine freundliche Distanz zu ihnen einzunehmen. Durch achtsames Wahrnehmen lernen wir, innezuhalten, Klarheit zu gewinnen und uns selbst besser zu verstehen.

Wenn wir achtsam durchs Leben gehen, erkennen wir, was uns gut tut, welche Gedanken uns Kraft rauben und wo wir bewusst Entscheidungen treffen können. Diese innere Präsenz ist der erste Schritt, um ein erfülltes, glückliches Leben zu gestalten. Die folgenden 12 Regeln des Glücklichseins bauen auf genau dieser Haltung auf. Sie zeigen Wege, wie wir Achtsamkeit praktisch in unser Leben integrieren und so langfristig mehr Freude, Balance und innere Ruhe erfahren können.

12 Regeln des Glücklichseins

Achtsamkeit allein schenkt uns die Fähigkeit, im Moment zu sein und uns selbst bewusst wahrzunehmen. Doch um wirklich nachhaltig glücklich zu leben, brauchen wir Orientierung im Alltag, kleine Richtlinien, die uns helfen, Entscheidungen bewusst zu treffen, Gedankenmuster zu erkennen und unsere Energie klug einzusetzen. Diese Grundsätze sind wie ein innerer Kompass, sie verbinden Achtsamkeit mit praktischer Lebensführung. Wer sie kennt und anwendet, kann achtsam sein und gleichzeitig ein Leben voller Freude, Leichtigkeit und Zufriedenheit gestalten. Sie zeigen uns Wege, unsere innere Balance zu halten, selbst in turbulenten Zeiten.

Smile
more!

Es gibt viele verschiedene Ansätze für „Regeln des Glücklichseins“, hier sind 12 universelle Prinzipien, die dir helfen können, ein glücklicheres und erfüllteres Leben zu führen:

1. Akzeptiere, was Du nicht ändern kannst – Widerstand gegen das Unvermeidliche verursacht Leiden. Akzeptanz bringt innere Ruhe.
2. Lebe im Hier und Jetzt – Die Vergangenheit ist vorbei, die Zukunft ungewiss. Dein Glück entsteht im gegenwärtigen Moment.
3. Dankbarkeit üben – Fokussiere Dich auf das, was Du hast, anstatt auf das, was Dir fehlt. Dankbarkeit steigert Dein Wohlbefinden.
4. Beziehungen pflegen – Glück ist oft in Verbindung mit anderen Menschen zu finden. Investiere in liebevolle und unterstützende Beziehungen.
5. Selbstliebe entwickeln – Sei freundlich zu Dir selbst, erkenne Deinen Wert und behandle Dich mit Respekt.
6. Sinn und Zweck finden – Ein Leben mit Bedeutung macht glücklicher. Verfolge Ziele, die Dich inspirieren.
7. Positive Gedanken kultivieren – Deine Gedanken beeinflussen Deine Gefühle. Trainiere Deinen Geist, das Gute zu sehen.

8. Bewegung und Natur genießen – Körperliche Aktivität und Zeit in der Natur verbessern nachweislich das Wohlbefinden.

9. Loslassen, was Dir nicht guttut – Verabschiede Dich von negativen Beziehungen, Gedanken und Gewohnheiten.

10. Anderen helfen – Geben macht glücklicher als Nehmen. Sei großzügig mit Deiner Zeit und Energie.

11. Neugierig und offen bleiben – Wachse, lerne und entdecke ständig Neues, um Dein Leben bereichernd zu gestalten.

12. Humor bewahren – Lachen ist eine der Methoden, um Glück zu steigern und Herausforderungen leichter zu nehmen.



Viele dieser „Regeln des Glücklichseins“ haben eine wissenschaftliche Grundlage. Die Glücksforschung, insbesondere die positive Psychologie, beschäftigt sich mit Faktoren, die das Wohlbefinden steigern.

Hier sind einige wissenschaftlich fundierte Prinzipien, die zu den 12 Regeln des Glücklichseins passen:

1. Akzeptanz (Radikale Akzeptanz & Psychologische Flexibilität)

Die Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) zeigt, dass Menschen, die unangenehme Emotionen annehmen, statt gegen sie anzukämpfen, langfristig glücklicher sind.

2. Im Hier und Jetzt leben (Achtsamkeit & Flow)

Studien von Jon Kabat-Zinn zeigen, dass Achtsamkeit (z. B. Meditation) Stress reduziert und das Wohlbefinden steigert.

Der Psychologe Mihály Csíkszentmihályi erforschte den „Flow-Zustand“, in dem Menschen völlig in eine Tätigkeit vertieft sind, ein Schlüsselfaktor für Glück.

3. Dankbarkeit üben (Dankbarkeitstagebuch & Positives Denken)

Studien von Robert Emmons und Martin Seligman belegen, dass Dankbarkeit Depressionen reduziert und das allgemeine Wohlbefinden erhöht.



4. Soziale Beziehungen pflegen

Die Harvard-Studie über Erwachsenenwerden (seit 1938!) zeigt, dass enge Beziehungen der wichtigste Faktor für langfristiges Glück sind.

5. Selbstliebe entwickeln (Selbstmitgefühl & Selbstakzeptanz)

Kristin Neff hat erforscht, dass Selbstmitgefühl hilft, Stress abzubauen und Resilienz zu stärken.

6. Sinn und Zweck finden (Eudaimonisches Glück)

Studien zeigen, dass Menschen, die einen tieferen Lebenssinn haben, glücklicher und gesünder sind. Viktor Frankl („Trotzdem Ja zum Leben sagen“) beschreibt dies als essenziell für Resilienz.

7. Positive Gedanken kultivieren (Optimismus & Reframing)

Martin Seligman, der Begründer der Positiven Psychologie, zeigt, dass Optimismus trainiert werden kann und glücklicher macht.

8. Bewegung & Natur (Sport & Naturtherapie)

Sportpsychologie sagt, regelmäßige Bewegung setzt Endorphine frei, reduziert Stresshormone und verbessert die Stimmung.

Naturforschung sagt, Zeit in der Natur senkt nachweislich Cortisol (Stresshormon) und steigert das Wohlbefinden.



9. Loslassen, was nicht guttut (Emotionale Intelligenz & Resilienz)

Studien zeigen, dass Vergebung und emotionale Distanzierung von negativen Einflüssen das Wohlbefinden steigern.

10. Anderen helfen (Altruismus & Soziale Verbundenheit)

Neurowissenschaftliche Studien zeigen, dass Helfen das Belohnungszentrum im Gehirn aktiviert (Dopamin-Freisetzung).

11. Neugierig & offen bleiben (Lebenslanges Lernen & Growth Mindset)

Carol Dweck hat gezeigt, dass Menschen mit einem „Growth Mindset“ (der Überzeugung, dass man sich weiterentwickeln kann) glücklicher und erfolgreicher sind.

12. Humor bewahren (Lachen & Resilienz)

Studien zeigen, dass Lachen das Stresslevel senkt, das Immunsystem stärkt und Glückshormone freisetzt.

Fazit: Diese 12 Regeln sind nicht nur Lebensweisheiten, sondern haben eine solide wissenschaftliche Basis.



Arbeitsblatt: Die Regeln des Glücklichseins

Ziel: Dieses Arbeitsblatt hilft Dir dabei, die Prinzipien zu entdecken, die Dein persönliches Glück fördern können. Es basiert auf Achtsamkeit und Resilienz, damit Du in Deinem Alltag mehr Zufriedenheit und Ausgeglichenheit finden kannst.

1. Was bedeutet für dich Glück?

Reflexion: Schreibe in ein paar Sätzen, was Glück für Dich bedeutet. Denke an Momente, in denen Du Dich wirklich glücklich gefühlt hast.

2. Die 5 Regeln des Glücklichseins

Regel 1: Achtsamkeit im Moment

Frage: Wie oft bist Du wirklich im Hier und Jetzt?
Wie hilft Dir das, mehr Zufriedenheit zu empfinden?

Übung: Setze Dir ein Ziel, heute fünf Minuten lang bewusst im Moment zu leben (z.B. bei einer Tasse Tee, beim Gehen oder beim Gespräch).

Regel 2: Dankbarkeit üben

Frage: Wann hast Du das letzte Mal für etwas in Deinem Leben dankbar gefühlt?

Übung: Schreibe 3 Dinge auf, für die Du heute dankbar bist. Versuche, diese Dankbarkeit regelmäßig in Deinen Alltag zu integrieren.

Regel 3: Selbstmitgefühl entwickeln

Frage: Wie gehst Du mit Dir selbst um, wenn etwas schief geht?

Übung: Nimm Dir heute bewusst Zeit, Dich selbst zu loben und freundlich mit Dir zu sprechen. Stelle Dir vor, wie Du Dich als guten Freund behandelst.

Regel 4: Vergebung

Frage: Gibt es Menschen oder Situationen, die Dich belasten und denen Du noch nicht vergeben hast?

Übung: Denke an eine Situation, in der Du vergeben könntest, und schreibe Dir einen Brief (den Du nicht abschicken musst), in dem Du Dir selbst oder anderen vergibst.

Regel 5: positives Denken fördern

Frage: Welche negativen Gedanken kommen oft in Deinem Kopf auf? Wie könntest Du diese durch positive, stärkende Gedanken ersetzen?

Übung: Übe, jeden Tag eine negative Vorstellung durch eine positive zu ersetzen (z.B. "Ich schaffe das" statt "Ich werde versagen").

3. Deine persönliche Glücksstrategie

Reflexion: Welche dieser Regeln fällt Dir am leichtesten? Welche möchtest Du intensiver in Dein Leben integrieren?

Plan: Setze Dir ein konkretes Ziel, wie Du eine der oben genannten Regeln in der nächsten Woche umsetzen möchtest.

4. Dein Glücks-Kompass

Frage: Was hilft Dir, auch in schwierigen Zeiten Dein inneres Gleichgewicht zu finden?

Übung: Erstelle eine Liste von Aktivitäten oder Praktiken, die Dir helfen, Dich zu entspannen und glücklicher zu fühlen (z.B. Meditation, Sport, Zeit mit Freunden, kreatives Arbeiten).

Denke daran!

Das Glück ist eine Reise, keine Zielgerade. Jeder Schritt, den du machst, ist ein Schritt in Richtung mehr Zufriedenheit und innerer Ausgeglichenheit. Nutze die oben genannten Regeln als Wegweiser, um dein eigenes Glück zu fördern.



Arbeitsblatt: Der achtsame Spaziergang

Ziel: Die Umgebung mit allen Sinnen wahrnehmen.

Anleitung:

Gehe langsam spazieren und beachte folgende Aspekte

Sehen: Welche Farben und Formen fallen mir auf?

Hören: Welche Geräusche höre ich?

Fühlen: Wie fühlt sich der Boden unter meinen Füßen an?

Riechen: Gibt es einen bestimmten Geruch?

Notizen:

Was habe ich wahrgenommen?

Arbeitsblatt: Achtsames Essen

Ziel:

Das Ziel dieser Übung ist es, das Bewusstsein für die eigenen Essgewohnheiten zu schärfen und Achtsamkeit in den Alltag zu integrieren, um das Essen mit allen Sinnen zu erleben.

1. Vor dem Essen

Bevor Du mit dem Essen beginnst, nimm Dir einen Moment Zeit, um Dich zu sammeln.

Atme tief ein und aus. Schließe kurz die Augen und nimm einen tiefen Atemzug. Wie fühlst Du Dich gerade?

Gefühle: _____

Gedanken: _____

Sehe Dir Dein Essen genau an. Welche Farben siehst Du? Welche Formen und Texturen fallen Dir auf?

Beschreibung des Essens:

Rieche Dein Essen. Was kannst Du riechen? Gibt es einen Duft, der Dich an etwas Bestimmtes erinnert?

Geruch: _____

2. Während des Essens:

Achte während des Essens darauf, wie sich Dein Körper und Deine Sinne mit jeder Mahlzeit verbinden.

Bevor Du einen Bissen nimmst, halte kurz inne.
Wie fühlt sich Dein Körper an?

Hast Du Hunger oder isst Du aus anderen Gründen?

Iss langsam und bewusst. Kauen, bevor Du schluckst.
Wie fühlt sich das Essen im Mund an?

Wie verändert sich der Geschmack, wenn Du es lange kaust?

Spüre, wie Dein Körper reagiert.

Wie fühlt sich das Essen in Deinem Bauch an?

Hast Du das Gefühl, dass Du genug hast oder möchtest Du weiter essen?

Sättigungsgefühl:

3. Nach dem Essen

Reflektiere, wie Du Dich nach der Mahlzeit fühlst.

Wie fühlst Du Dich jetzt, nach dem Essen?

Gefühle und Gedanken:

Körperwahrnehmung:

Was könntest Du das nächste Mal anders machen,
um noch achtsamer zu essen?

Tipps für Achtsames Essen

1. Umgebung bewusst gestalten

Decke den Tisch liebevoll, iss an einem ruhigen Ort, ohne Ablenkungen wie Handy, Fernseher oder Laptop.

Decke den Tisch schön, auch wenn Du allein isst, das wertet die Mahlzeit auf.

2. Langsam essen & bewusst kauen

Nimm kleine Bissen und kaue langsam (15–30 Mal pro Bissen).

Lege das Besteck zwischendurch ab, um den nächsten Bissen bewusst zu wählen.

3. Alle Sinne einbeziehen

Schau Dir Dein Essen genau an, wie Farben, Texturen, Anordnung. Rieche bewusst, bevor Du isst. Spüre die Konsistenz im Mund, höre vielleicht das Knistern oder Knacken.

4. Auf Hunger- und Sättigungsgefühl achten

Frage Dich vor dem Essen, bin ich wirklich hungrig oder esse ich aus Langeweile/Stress? Beende das Essen, wenn Du angenehm satt bist, nicht erst, wenn der Teller leer ist.

5. Dankbarkeit & Wertschätzung

Nimm Dir einen Moment, um Dich für das Essen zu bedanken, für die Menschen, die es angebaut und zubereitet haben.

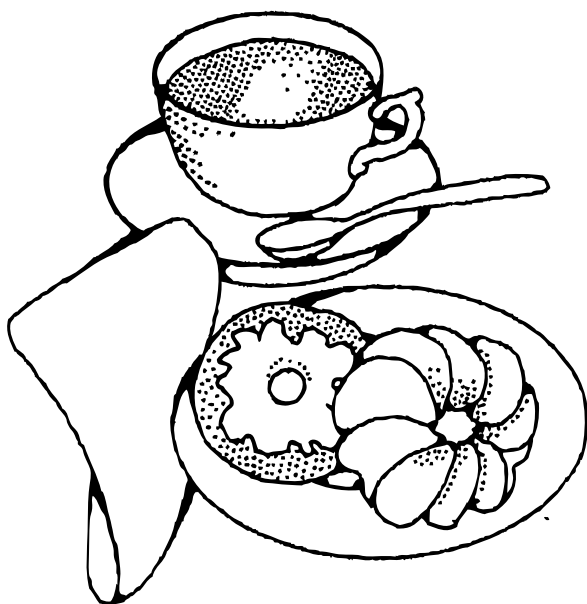
Sei Dir bewusst, wie wertvoll Nahrung für Deinen Körper ist.

6. Emotionales Essen erkennen

Falls Du aus Stress oder Langeweile isst, versuche, eine achtsame Alternative zu finden.

7. Lieblingsgerichte neu entdecken

Probiere bekannte Gerichte mit neuen Augen, achte auf Nuancen im Geschmack, die Du vielleicht vorher nicht bemerkt hast.



Arbeitsblatt: Dankbarkeitstagebuch

Ziel: Den Blick auf positive Erlebnisse lenken.

Aufgabe: Schreibe jeden Abend drei Dinge auf, für die Du dankbar bist. Beispiel: Heute habe ich

erlebt, das mir Freude gemacht hat.

Ich bin dankbar für

Ein schöner Moment war

Reflexion nach einer Woche:

Fühle ich mich bewusster und zufriedener?



30 Achtsamkeitsübungen , die ich dir für die sofortige Anwendung zur Verfügung stelle und die du sofort im Alltag umsetzen kannst

Atem & Körper

1. 1-Minuten-Atemfokus

Ziel: Ankommen im Moment, Nervensystem beruhigen

Dauer: 1 Minute

Durchführung: Setze dich bequem hin, schließe die Augen (falls angenehm) und richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Verändere ihn nicht bewusst, sondern beobachte nur Ein- und Ausatmung. Wenn der Geist abschweift, kehre freundlich zum Atem zurück.

2. 4–6 Atemtechnik

Ziel: Stressreduktion durch verlängerte Ausatmung

Dauer: ca. 2–3 Minuten

Durchführung: Atme 4 Sekunden durch die Nase ein und 6 Sekunden durch den Mund wieder aus.

Wiederhole das etwa 10–15 Atemzüge lang. Die verlängerte Ausatmung aktiviert den Parasympathikus.



3. Bauchatmung

Ziel: Tiefe Körperberuhigung und bessere Sauerstoffversorgung

Dauer: 3 Minuten

Durchführung: Lege eine Hand auf den Bauch und atme bewusst so ein, dass sich die Bauchdecke hebt. Bei der Ausatmung senkt sie sich. Beobachte den ruhigen Rhythmus und lass den Atem tief fließen.

4. Körper-Scan im Sitzen

Ziel: Körperbewusstsein stärken und Verspannungen erkennen

Dauer: 5 Minuten

Durchführung: Wandere gedanklich durch deinen Körper, von Kopf, Gesicht, Nacken, Schultern über Brust, Rücken, Bauch bis zu Beinen und Füßen. Nimm wahr, ohne zu bewerten. Wo ist Spannung? Wo ist Wärme? Wo ist Ruhe?

5. Progressive Muskelentspannung

Ziel: Muskeltonus senken, Stress reduzieren

Dauer: 10–15 Minuten

Durchführung: Spanne nacheinander einzelne Muskelgruppen (z. B. Hände, Arme, Schultern, Gesicht, Beine, Füße) für ca. 5–7 Sekunden an und lasse dann los. Spüre bewusst nach, wie sich Entspannung ausbreitet.



6. Body Check-in

Ziel: Selbstwahrnehmung im Alltag erhöhen

Dauer: 30 Sekunden

Durchführung: Halte inne und frage dich,

Wie fühlt sich mein Körper gerade an?

Beobachte Temperatur, Muskelspannung, Atmung.

Kein Urteil, nur Wahrnehmung.

7. Herz-Atem-Verbindung

Ziel: Emotionale Regulation & innere Ruhe

Dauer: 2–5 Minuten

Durchführung: Lege eine Hand auf dein Herz, atme ruhig ein und aus, und stelle dir vor, du würdest durch den Herzraum atmen. Nimm Empfindungen wie Wärme oder Ruhe wahr.

8. Bewusster Atemzug vor jeder Handlung

Ziel: Reaktionsmuster unterbrechen, achtsamer handeln

Dauer: wenige Sekunden

Durchführung: Bevor du telefonierst, E-Mails öffnest oder ins Gespräch gehst, ein bewusst tiefer Atemzug. So entsteht ein Moment von Wahlfreiheit.



Sinne & Wahrnehmung

9. 5-4-3-2-1-Sinnesübung

Ziel: Beruhigung bei Stress, Rückkehr ins Hier und Jetzt

Dauer: 3-5 Minuten

Durchführung: Zähle nacheinander auf: 5 Dinge, die du siehst, 4 Dinge, die du hörst, 3 Dinge, die du fühlst (z. B. Kleidung, Stuhl, Boden), 2 Dinge, die du riechst, 1 Ding, das du schmeckst oder schmecken könntest. Sehr gut bei Nervosität oder Panik.

10. Achtsames Trinken

Ziel: Sinnesschärfung, Verlangsamung

Dauer: 2-3 Minuten

Durchführung: Nimm einen Tee oder ein Glas Wasser. Spüre die Wärme/Kälte, beobachte Geruch, Farbe, Geschmack. Schlucke bewusst, nimm wahr, wie die Flüssigkeit dich erreicht.

11. Achtsames Gehen

Ziel: Verbindung zwischen Körper & Umgebung

Dauer: beliebig, z. B. 5-10 Minuten

Durchführung: Gehe langsam oder normal und beobachte: Druckverteilung beim Auftreten, Rollen des Fußes, Bewegung der Beine, Kontakt zum Boden Gedanken dürfen kommen und gehen, Fokus bleibt beim Gehen.

12. Geräusche beobachten

Ziel: Geistige Ruhe & Weitung der Wahrnehmung

Dauer: 2–5 Minuten

Durchführung: Setze dich still hin und lausche Geräuschen in der Nähe und Ferne. Ordne sie nicht zu, bewerte sie nicht. Nimm sie einfach als Klanglandschaft wahr.

13. Achtsames Essen / Rosinenübung

Ziel: Neugier statt Autopilot, Genuss steigern

Dauer: 5 Minuten

Durchführung: Wähle z. B. eine Rosine oder ein Stück Apfel, betrachte → fühle → rieche → höre (beim Kauen) → schmecke. Achte bewusst auf Details, Textur, Temperatur, Geschmacksschichten.

14. Natur-Mikrobeobachtung

Ziel: Erdung, Staunen, Stressabbau

Dauer: 2–5 Minuten

Durchführung: Wähle ein Naturdetail (Blatt, Baumrinde, Stein, Wolke). Beobachte Farben, Formen, Muster, Bewegungen, ohne Urteil, nur wahrnehmend.

15. Duschen mit allen Sinnen

Ziel: Alltag entschleunigen

Dauer: 5–10 Minuten

Durchführung: Spüre Temperatur, Druck, Strömung des Wassers, höre Geräusche, rieche Seife, beobachte Gedanken. Lasse dich präsent durch den Moment tragen.

16. Duft-Achtsamkeit

Ziel: sensorische Präsenz

Dauer: 1–2 Minuten

Durchführung: Wähle z. B. Kaffee, Tee, Öl, Gewürz.

Rieche bewusst und entdecke Nuancen. Frage dich:
warm, frisch, süß, herb, erdig?



Gedanken & Emotionen

17. Gedankenstrom beobachten

Ziel: Distanz zu Gedanken gewinnen

Dauer: 3–10 Minuten

Durchführung: Setze dich hin und beobachte Gedanken wie Wolken, die am Himmel ziehen. Nichts festhalten, nichts verdrängen. Nur, Ah, da ist ein Gedanke.

18. Gefühle benennen

Ziel: Emotionale Regulation

Dauer: 1–3 Minuten

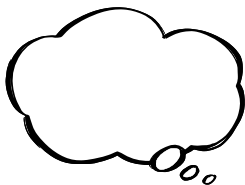
Durchführung: Wenn ein Gefühl auftaucht, sage innerlich: Ich bemerke Wut. Ich bemerke Anspannung. Benennen entlastet das limbische System.

19. STOP-Technik

Ziel: Reaktions-Pause schaffen

Dauer: 30–60 Sekunden

Durchführung: Stop = innehalten
Tief atmen, Observieren = Körper, Gedanken, Gefühle
Fortfahren = bewusst weiter machen
Sehr effektiv in Stressmomenten.



20. 10 tiefe Atemzüge bei Stress

Ziel: akute Stressregulation

Dauer: 1–2 Minuten

Durchführung: Setze dich gerade hin. Atme tief ein, langsam aus. Verfolge jeden Atemzug bewusst. Nach 10 Wiederholungen beruhigt sich häufig der Stresslevel deutlich.

21. Gedanken aufschreiben

Ziel: Klarheit & Entlastung

Dauer: 5 Minuten

Durchführung: Schreibe unzensuriert alles auf, was im Kopf ist. Keine Struktur, keine Bewertung. Danach Stift weg, atme. Gut für abends oder bei Grübeln.

22. Inneres Wetter checken

Ziel: Gefühlsebene bewusst wahrnehmen

Dauer: 1–2 Minuten

Durchführung:

Frage dich: Wie ist mein inneres Wetter heute?
z. B. sonnig, stürmisch, neblig, wechselhaft. Es schafft spielerische Distanz.



Beziehung & Alltag

23. Achtsames Zuhören

Ziel: Verbindung & Empathie

Dauer: 2–5 Minuten

Durchführung: Höre zu ohne zu unterbrechen, zu bewerten oder innerlich Antworten zu formulieren. Nach dem Ende kurz reflektieren, was wurde wirklich gesagt.

24. Dankbarkeitsmoment

Ziel: Positiver Fokus, Resilienz

Dauer: 2 Minuten

Durchführung: Notiere oder denke abends 3 Dinge, für die du dankbar bist, ob groß oder klein. Dadurch verschiebt sich langfristig die Wahrnehmung.

25. Achtsames Warten

Ziel: Stress im Alltag reduzieren

Dauer: je nach Situation

Durchführung: An der Ampel oder Kasse bewusst atmen, Körper spüren, Umgebung wahrnehmen statt Handy herauszuholen. Aus Warten müssen, wird Zeit haben.



26. Digital-Pause

Ziel: bewusster Umgang mit Technik

Dauer: 10 Sekunden

Durchführung: Bevor du das Smartphone entsperrst,

frage: Warum greife ich gerade zum Handy?, Was brauche ich wirklich?

Fördert das digitales Bewusstsein.

27. Mini-Pausen planen

Ziel: Autopilot unterbrechen

Dauer: alle 60–90 Minuten, jeweils 20–30 Sekunden

Durchführung: Kurz strecken, atmen, Körper fühlen.

Kann als Timer installiert werden, ideal für den Büroalltag.

28. Achtsamer Start am Morgen

Ziel: Tagesqualität erhöhen

Dauer: 1–3 Minuten

Durchführung: Vor dem Aufstehen 3 bewusste Atemzüge, Kontakt zum Körper fühlen, eine positive Absicht setzen, Ich begegne dem Tag freundlich.



29. Abend-Reflexion

Ziel: Verarbeitung & Ruhe

Dauer: 3 Minuten

Durchführung: Beantworte für dich, was war heute schön, wo war ich achtsam, wofür bin ich dankbar
Wenn du magst, schreib es auf.

30. Mit freundlichen Augen betrachten

Ziel: Mitgefühl & Verbundenheit

Dauer: 30–60 Sekunden

Durchführung: Blicke auf einen Menschen oder eine Situation und sage innerlich, „Mögest du glücklich sein.“, „Mögest du sicher sein.“

Du veränderst damit deine Haltung, nicht die Situation.

The **MORE**
you **REFLECT**
the **MORE**
you **LEARN**

Abschluss

Achtsamkeit bedeutet nicht, perfekt oder dauerhaft gelassen zu sein, sondern immer wieder bewusst zurückzukehren, zu dir selbst, zu deinem Atem, zu deinem Körper und zu dem, was gerade ist. Jede Übung, ob ein einziger Atemzug oder ein längerer Körper-Scan, stärkt diese Fähigkeit und schafft Raum zwischen Reiz und Reaktion.

Über die Zeit wächst daraus mehr Klarheit, innere Ruhe und Resilienz im Alltag. Entscheidend ist nicht, wie lange du übst, sondern dass du beginnst und freundlich mit dir bleibst.

Viel Erfolg beim Ausprobieren und sei geduldig mit dir.

