

# Achtsamkeit im Alltag

## Die Sinne wecken



Diese achtsamen informellen Übungen auf der Rückseite der Karte ermutigt Sie dazu, Ihre Sinne im Alltag zu wecken und den gegenwärtigen Moment bewusst wahrzunehmen.

Indem Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das Sehen, Hören, Fühlen, Riechen, Schmecken und Atmen richten, können Sie eine tiefere Verbindung zum gegenwärtigen Moment herstellen und die Schönheit des Alltags erkennen.

Praktizieren Sie diese Übungen regelmäßig, um Ihre Achtsamkeit im Alltag zu stärken und mehr Ruhe und Gelassenheit zu erfahren.

## **Fühlen**

Spüren Sie bewusst die Empfindungen in Ihrem Körper. Achten Sie auf den Kontakt Ihrer Füße mit dem Boden, die Berührung des Windes auf Ihrer Haut oder die Struktur der Oberflächen, die Sie berühren (Schuhe, Kleidung, ...). Nehmen Sie diese taktile Erfahrung in sich auf.

## **Sehen**

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um bewusst Ihre Umgebung wahrzunehmen. Beachten Sie die Farben, Formen und Bewegungen um Sie herum. Betrachten Sie alles mit einem neugierigen und offenen Blick.

## **Schmecken**

Widmen Sie sich einem bewussten Geschmackserlebnis. Nehmen Sie sich Zeit, um Ihre Nahrung langsam zu essen und jeden Bissen zu genießen. Beachten Sie die verschiedenen Geschmacksrichtungen und Texturen, die Sie beim Essen erleben.

## **Riechen**

Konzentrieren Sie sich auf die Gerüche um Sie herum. Atmen Sie tief ein und nehmen Sie bewusst die Gerüche und Düfte in Ihrer Umgebung wahr. Beachten Sie die verschiedenen Aromen, die Sie umgeben, sei es frisch, blumig oder würzig.

## **Atmen**

Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem. Spüren Sie die Ein- und Ausatmung bewusst und beobachten Sie den natürlichen Fluss des Atems. Nutzen Sie den Atem als Anker, um immer wieder zum gegenwärtigen Moment zurückzukehren.

## **Hören**

Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Geräusche um Sie herum. Lauschen Sie den Klängen der Natur, den Stimmen der Menschen oder den alltäglichen Geräuschen in Ihrer Umgebung. Hören Sie, ohne zu bewerten, einfach mit einem offenen Geist.

## **Dankbarkeit**

Schließen Sie die Übung ab, indem Sie einen Moment innehalten und dankbar sind für die Erfahrungen und Sinneswahrnehmungen, die Sie während dieser Übung gemacht haben. Erinnern Sie sich daran, diese achtsame Haltung auch im Rest des Tages beizubehalten.