

## Infoblatt: Achtsamkeit 1 B

---

### Wie zeigt sich Achtsamkeit?

- Achtsamkeit kann man mehrmals am Tag für wenige Minuten üben, z. B. „achtsames Gehen“ und „achtsames Hören“ ...
- Die Wirksamkeit der Achtsamkeit ist überprüfbar. Die ersten Erfolge stellen sich nach fünf bis acht Wochen ein!
- Sie werden den Erfolg der Übungen dadurch bemerken, dass nach einer gewissen Zeit in bestimmten Situationen Erinnerungen wach werden, die Sie aufmerksam machen und Sie ermahnen in Form von:

*Ich wollte nicht mehr bewerten ...  
Ich wollte achtsamer essen, hören, gehen ...  
Ich wollte mehr auf meine Intuition vertrauen ...*

### So üben Sie Achtsamkeit:

- Beginnen Sie mit einfachen Übungen! Wenn Sie Schwierigkeiten haben, Ihren Körper wahrzunehmen, oder wenn Sie leicht Panikattacken oder Flashbacks bekommen, wenn Sie die Augen schließen, beginnen Sie mit Übungen, die die Aufmerksamkeit auf Sehen, Hören, Riechen oder Schmecken richten.
- Mit zunehmender Übung können Sie mit Atemübungen oder der Körperwahrnehmung weitermachen.
- Grundregel: Sie sollten die jeweils vorgeschlagene Übungsdauer genau einhalten. Natürlich ist es auch wichtig, Ihren eigenen Grenzen gegenüber achtsam zu sein.
- Besorgen Sie einen Küchenwecker. Er hilft Ihnen, sich ganz auf die Übungen zu konzentrieren.
- Die Übungen gliedern sich in die drei Teile der „WAS-Fertigkeiten“:

Übungen zum Wahrnehmen  
Übungen zum Beschreiben  
Übungen zum Teilnehmen