



Gelenkte Aufmerksamkeit

Gelenkte Aufmerksamkeit kann Ihnen Entlastung bringen, indem Sie Ihre **gesamte Aufmerksamkeit auf nur eine Sache lenken**, auch wenn Sie von Gedanken und schmerzhaften Gefühlen gestört werden.

- **Gelenkte Aufmerksamkeit durch die Aufgabe „3 × 5“:** Unterscheiden und benennen Sie fünf Dinge, die Sie sehen (die Anzahl der Bäume im Park, die Anzahl der Knöpfe Ihres Hemdes, die Farbe der Bücher in Ihrem Regal), hören (Bremsgeräusche von Autos, Geräusche von spielenden Kindern) und spüren (den Rand Ihrer Socken, den Wind im Gesicht, den Boden unter Ihren Füßen).
- **Gelenkte Aufmerksamkeit für die Körperhaltung:** Diese Übung können Sie jederzeit und überall durchführen. Fangen Sie damit an, die Aufmerksamkeit auf Ihren Atem zu richten. Atmen Sie ruhig und tiefer als üblich. Sind Sie der Haltung Ihres Körpers bewusst, ob Sie gehen, stehen, liegen oder sitzen. Sind Sie sich bewusst, welchen Zweck Ihre Haltung hat. Wenn es keinen bestimmten Zweck gibt, dann sind Sie sich bewusst, dass es ohne Zweck geschieht.
- **Gelenkte Aufmerksamkeit bei der Tee- oder Kaffeezubereitung:** Bereiten Sie eine Kanne Tee oder Kaffee zu, für einen Gast oder für sich selbst. Machen Sie jede Bewegung langsam, in Achtsamkeit. Lassen Sie keine Einzelheit Ihrer Bewegungen geschehen, ohne sich ihrer bewusst zu sein. Seien Sie sich bewusst, dass Ihre Hände die Kanne am Henkel hochheben. Seien Sie sich bewusst, dass Sie den duftenden, warmen Tee oder Kaffee in die Tasse gießen. Folgen Sie jedem Schritt in Achtsamkeit. Atmen Sie sanfter und tiefer als üblich.
- **Gelenkte Aufmerksamkeit beim Hausputz:** Teilen Sie Ihre Arbeit in Abschnitte ein: Aufräumen und Bücher einordnen, Bad und Toilette putzen, den Fußboden wischen und abstauben. Nehmen Sie sich für jede Aufgabe genügend Zeit. Bewegen Sie sich langsam, dreimal so langsam wie üblich. Richten Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit auf jede Aufgabe. Wenn Sie z. B. ein Buch in das Regal zurückstellen, schauen Sie sich das Buch an, seien Sie sich bewusst, welches Buch es ist und dass Sie dabei sind, es in das Regal an eine bestimmte Stelle zurückzustellen. Seien Sie sich bewusst, dass Ihre Hand nach dem Buch greift und es hochnimmt. Vermeiden Sie jede abrupte oder hastige Bewegung. Halten Sie die Achtsamkeit auf den Atem aufrecht, vor allem wenn die Gedanken abschweifen.