

## Achtsam bleiben - lernen, verstehen, anwenden

Was ist Achtsamkeit? Es ist ein Zustand bewusster Wahrnehmung. Alle unsere Sinne sind auf Empfang gestellt, wir erleben den Moment, uns selbst und unsere Umgebung ganz im Hier und Jetzt. Dadurch schaffen wir es unseren Alltag zu entschleunigen. Achtsam zu sein ist eine natürliche Gegenmaßnahme gegen Stress und fördert die Konzentration im Alltag. Achtsamer zu werden bedeutet viel bewusster zu leben, sich mehr auf den Augenblick und den Moment zu konzentrieren und einen zufriedenen Wahrnehmungs- und Bewusstseinszustand zu erreichen. Schauen wir doch einmal gemeinsam, wie wir es lernen und anwenden - achtsam zu sein.

Wenn wir achtsam sind erleben wir alles was um uns herum geschieht und wahrgenommen werden kann. Ist es einfach? Eher schwierig, denn die meisten Menschen hängen in Gedanken entweder an/in der Vergangenheit oder beschäftigen sich mit Zukünftigem, hier jedoch meist mit zu erwartenden Sorgen. Achtsam sein ist etwas anders, es bedeutet sich nur auf das zu konzentrieren was ist, unsere gelebte Gegenwart – nicht auf die Gedanken (w.o. erklärt).

Achtsamkeit stammt ursprünglich aus dem Buddhismus. Das Ziel ist klar formuliert. Wir wollen unser Bewusstsein so trainieren, dass wir fähig sind, die Gegenwart bewusst zu beobachten und ebenso bewusst anzunehmen. Dieser erreichte Bewusstseinszustand führt uns dann am Ende zu mehr Erfüllung, Ausgewogenheit, einem besseren Selbstverständnis und Selbstvertrauen. Wir alle lernen dabei sowohl die eigenen Gedanken als auch unsere Gefühle besser kennen.

### Achtsamkeit - wichtige Vorteile für uns sind:

Wenn wir lernen, uns stärker auf unsere Sinne zu konzentrieren, werden wir zahlreiche und sehr positive Effekte für Psyche und Geist erhalten. Wissenschaftlich nachgewiesen sind u.a.

- *unterstützt die Behandlung von Depressionen*
- *reduziert Sorgen und Stress*
- *steigert die Dankbarkeit und Gelassenheit*
- *führt zu einer optimistischen Grundeinstellung*
- *stabilisiert unsere Psyche*
- *stärkt unser Immunsystem und fördert Entspannung*
- *mehr Konzentration, Geduld und Feingefühl*

Und es funktioniert! Ich spreche aus Erfahrung. Um achtsamer zu werden, es zu üben, müssen wir nicht unseren Tagesablauf massiv verändern und keine komplizierten Techniken trainieren. Hierzu einmal ein paar Beispiele, wie wir es schaffen Achtsamkeit spielend leicht zu erlernen und diese überall in unserem Alltag umzusetzen.

- **bewusstes Erwachen**, *der Raum, das Tageslicht, das Vogelgezwitscher, der neue Tag*
- **bewusstes Frühstück**, *der Kaffeeduft, das frische Brot, das knusprige Brötchen*
- **bewusster Arbeitsweg**, *die Menschen, die Fahrbahn, der Autositz, die Windgeräusche*
- **bewusstes Arbeiten**, *der Platz, die Kollegen, der Auftrag, die Umgebung, die Kunden*
- **bewusstes Essen**, *Riechen, Fühlen, Schmecken von Aromen mit Zeit und viel Gefühl*
- **bewusste Freizeit**, *die Freunde, die Geselligkeit, das Lachen, gute Laune, positive sozial Kontakte*
- **bewusster Abend**, *die Gemütlichkeit, der Augenblick, gute Momente und Abschluss*

Achtsamkeit zu leben bedeutet für uns nicht in der Vergangenheit zu verweilen, auch nicht permanent von der Zukunft zu träumen, sondern uns mit unserem Geist voll und ganz auf den gegenwärtigen Moment zu fokussieren. Viele verwechseln achtsam sein gerne mit Esoterik. Dem ist definitiv nicht so. Achtsamkeit ist weder eine Religion, noch eine Heilslehre. Es geht einzig und allein darum, den Augenblick bewusster zu erleben, Kraft zu tanken und sich selbst besser wahrzunehmen, denn unser aller Leben findet ja hauptsächlich im Hier und Jetzt statt. **Achtsamkeit zu lernen bedeutet schlicht leben lernen – in genau diesem Moment.**

**Kommen Sie auf uns zu, wir können viel für Sie tun -  
wir freuen uns Sie kennen zu lernen.**