



# UNGETEILTE AUFMERKSAMKEIT

Üben Sie sich im achtsamen Handeln und berücksichtigen Sie den folgenden Leitsatz:

„Wenn ich ..... , dann ..... ich  
– und nichts anderes!“

Für die Platzhalter setzen Sie einfach das Verb Ihrer aktuellen Tätigkeit ein:

**BEISPIEL:** *„Wenn ich Zähne putze, dann putze ich Zähne –  
und nichts anderes!“*

**(Also bitte nicht nebenbei aufs Handy oder  
in die Zeitung schauen etc.)**





# Momentaufnahme



Nehmen Sie Ihre Kamera (zum Beispiel die Ihres Smartphones) und begeben Sie sich auf Entdeckungstour. Hierzu müssen Sie nicht unbedingt eine bestimmte Umgebung oder einen besonderen Ort aufsuchen.

Auch das gewohnte Umfeld (z. B. der Arbeitsplatz oder -weg, vielleicht sogar Ihre Wohnung) bietet unzählige Motive, die es wert sind, bildlich festgehalten zu werden.

**Machen Sie jeden Tag nur ein einziges Foto  
und betrachten Sie die Details.**







## Atmen

Schließen Sie die Augen und legen Sie eine Hand auf den Bauch. Atmen Sie konzentriert durch die Nase tief in den Bauch hinein und durch den Mund wieder aus. Stellen Sie sich beim Ausatmen vor, Sie würden eine Kerze ausblasen. Zählen Sie beim Ein- und Ausatmen in Gedanken mit, das erleichtert einen gleichmäßigen, entspannenden Atemrhythmus.

**Variation: Atmen Sie ein paar Mal etwa doppelt so lange ein wie aus und spüren Sie dem Atemfluss nach.**



# Neu lernen

Um tägliche Bewegungsautomatismen bewusst zu durchbrechen, **verrichten Sie gewohnte Tätigkeiten ab und zu mit der nichtdominanten Hand.**

Solche Routinetätigkeiten können sein:

- Haare kämmen
- eine Nachricht schreiben
- mit der Gabel das Essen zum Mund führen



# Die Perspektive ändern

---

Versuchen Sie, über einen gewissen Zeitraum (z. B. eine Viertel- bis halbe Stunde) Ihre Umgebung einmal **aus der Perspektive eines Kindes** zu sehen.

Beobachten Sie neugierig: Was gerät aus Ihrem Blickfeld, was rückt hinein?

Oder stellen Sie sich Ihren aktuellen Standort aus der Vogelperspektive vor. Gewinnen Sie Abstand und betrachten Sie Ihre Situation mit Ruhe und Gelassenheit.

