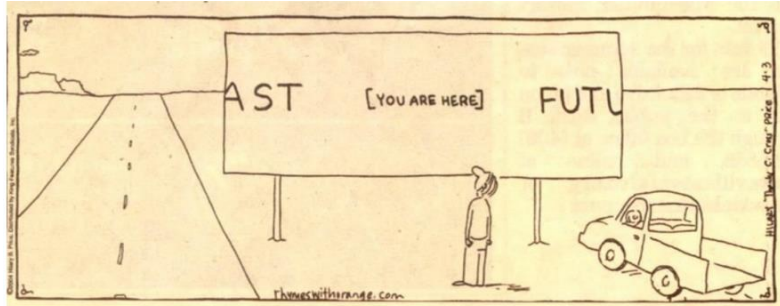


Warum Achtsamkeit – Teil 1

"Jetzt! Geniesse den Augenblick. Sei gesund, glücklich und fühle dich unbeschwert." Eine Kalenderweisheit? Ja, aber nicht nur: Forscher nennen die Konzentration auf das Hier und Jetzt Achtsamkeit. Studien belegen, wer im Moment lebt, ist glücklich (z.B. ReSource Projekt, 2007).



Wenn wir an unseren Alltag denken, leuchtet dies ein. Oder werden Sie nie von Erinnerungen abgelenkt, wenn ihr Terminplaner Sie unter Druck setzt? Kennen Sie das Gefühl, wenn Sie sich konzentrieren und schnell vorwärts arbeiten müssen, sich Ihre Gedanken aber genau dann...

- um Abgabetermine kreisen, die Sie versäumt haben oder Unbehagen auslösen
- um ungeliebte Aufgaben, die Sie aufgeschoben haben oder die noch auf Sie zukommen
- oder um Situationen, in denen Menschen von Ihnen enttäuscht waren oder sein könnten?

Damit ersetzen Sie Stress mit Stress. Natürlich haben Sie mehrmals versucht, die negativen und störenden Gedanken wegzustossen. Aber sie kommen immer wieder zurück. Zeit also, einen alternativen Umgang mit den Gedanken auszuprobieren!

"Aufmerksam sein" bedeutet nicht nur, sich dem aktuell gegenwärtigen Moment bewusst zu stellen, sondern auch jeglichen Gedanken und Gefühlen, die um Sie herumschwirren, zu erlauben, da zu sein. Es geht darum zu merken, was Sie denken, fühlen und empfinden, ohne etwas davon als negativ oder positiv zu bewerten. Versuchen Sie Ihre Gedanken und Gefühle zu verstehen. Seien Sie dabei ehrlich zu sich selbst. Stellen Sie fest, wie befreiend alleine das bewusste Zulassen und Ernstnehmen von Gedanken in uns ist:

Schreiben Sie sich dazu Ihre Gedanken und Gefühle auf und benennen sie diese.

Schätzen Sie anschliessend die Intensität auf einer Skala von 0-10 ein, so dass Sie sofort wissen, mit welchem der Gedanken oder Gefühle Sie sich bald aktiv auseinandersetzen sollten - denn diese haben dringende Anliegen an Sie.

Ich garantiere Ihnen: Jetzt können Sie Ihre nächste Aufgabe in Ihrem vollen Terminplaner viel leichter in Angriff nehmen.

Erfahren Sie mehr zu diesem Thema im nächsten Gsünder Basel Newsletter oder besuchen Sie unseren nächsten Kurs in Achtsamkeitstraining. Mehr Informationen zum Kurs finden Sie unter

<https://www.gsuenderbasel.ch/kursangebote/kurse/181048b-achtsamkeitstraining-b/>