



Achtsamkeit – die Grundlage eines erfüllten Lebens



**Erlaube dir selbst, den jetzigen Moment,
genauso wie er ist, anzunehmen.**

Erlaube dir selbst, genauso wie du bist, zu sein.

Jon Kabat-Zinn

Inhaltsverzeichnis

Das 30 Tage Achtsamkeits-Training	3
Warum 30 Tage Achtsamkeit wichtig sind.....	3
Kurzanleitung für die Achtsamkeits-Übungen	4
Woche 1	6
Achtsamer Start.....	6
Woche 2	7
Vertiefung der Achtsamkeit	7
Woche 3	8
Achtsamkeit im Alltag	8
Woche 4	9
Integration in den Alltag	9
Woche 5	10
Abschluss und Reflexion.....	10
Zusätzliche Tipps.....	10
Kombiniere die Übungen	10
Halte einen festen Zeitpunkt ein	10
... und ganz zum Schluss	11



Das 30 Tage Achtsamkeits-Training

Liebe Interessentin, lieber Interessent

Hier nun dein 30-Tage-Achtsamkeits-Training. Ich freue mich, dass du dich für Achtsamkeit interessierst und den ersten Schritt getan hast, um Achtsamkeit in deinen Alltag zu integrieren.

Bevor es für dich richtig los geht, möchte ich dir noch einige Informationen mitgeben, die ich für sehr wichtig halte.

Warum 30 Tage Achtsamkeit wichtig sind

Ein 30-tägiges Achtsamkeitstraining ist eine ideale Dauer, um nachhaltige Veränderungen zu bewirken. Hier sind einige Gründe, warum 30 Tage eine sinnvolle Länge sind:

1. Gewohnheiten aufbauen

Studien zeigen, dass es etwa 21 bis 30 Tage dauert, um neue Gewohnheiten zu etablieren. Durch tägliches Üben wird Achtsamkeit zu einem festen Bestandteil des Alltags.

2. Vertiefung der Praxis

Über 30 Tage hinweg hat man die Möglichkeit, die Achtsamkeitspraxis schrittweise zu vertiefen und unterschiedliche Techniken auszuprobieren, wie zum Beispiel Meditation, Atemübungen oder achtsames Gehen.

3. Spürbare Effekte

Schon nach einigen Wochen zeigen sich oft erste positive Veränderungen, wie weniger Stress, bessere Konzentration und emotionales Wohlbefinden, was motivierend wirkt, weiterzumachen.

4. Langfristige Integration

Ein Monat bietet genug Zeit, um Achtsamkeit in verschiedene Lebensbereiche (Arbeit, Beziehungen, Freizeit, Sport etc.) zu integrieren und so eine umfassendere und nachhaltige Wirkung zu erzielen.

5. Anpassungszeit

Für viele Menschen braucht es einige Wochen, um Achtsamkeit als natürliche Reaktion auf stressige oder emotionale Situationen zu entwickeln. 30 Tage sind ausreichend, um den Geist darauf vorzubereiten und Automatismen zu verändern.

Kurzanleitung für die Achtsamkeits-Übungen

Nachfolgend findest du acht verschiedene Achtsamkeits-Übungen als Grundlage für das Training. Die Übungen sind einfach und erfordern keine speziellen Kenntnisse.

Ich wünsche dir viel Spass und möchte dich an dieser Stelle ermuntern,
30 Tage lang dabei zu bleiben.

1. Achtsames Atmen

Nimm dir ein paar Minuten Zeit und konzentriere dich auf deinen Atem.

Atme tief durch die Nase ein und durch den leicht geöffneten Mund wieder aus.

Bemühe dich um eine angenehme, lange und tiefe Ausatmung. Das Ausatmen sollte doppelt so lange dauern wie das Einatmen, da die Phase des Ausatmens die eigentliche Entspannung bringt. Lasse nach dem Ausatmen einen Moment der «Atemstille» zu, bis dein Körper wieder nach Einatmung verlangt. Gehe nach dem Einatmen direkt wieder zum Ausatmen über, ohne die Luft anzuhalten. Wenn deine Gedanken abschweifen, bringe deine Aufmerksamkeit sanft wieder zum Atem zurück.

Diese Übung kannst du jederzeit auch zwischendurch machen, z.B. während du irgendwo wartest, im Büro, im Bus, im Kaffee, in stressigen Momenten usw.

2. Body-Scan

Lege dich bequem hin und schliesse deine Augen. Konzentriere dich auf eine tiefe, bewusste Atmung. Beobachte nun deinen Körper im Geist. Beginne bei den linken Zehen und lasse deinen Atem in Gedanken bis in deine Zehenspitzen strömen.

Versuche nun, dich so in jede Körperregion hineinzuspüren. Nimm Empfindungen und/oder Verspannungen wahr, ohne sie zu bewerten. Arbeite dich langsam bis zum Scheitelpunkt hoch und verweile dann dort einige Momente.

Diese Übung kann vor dem Schlafengehen besonders hilfreich sein.

3. Achtsames Gehen

Wenn du zu Fuss unterwegs bist, konzentriere dich bewusst auf jeden Schritt. Spüre, wie deine Füße den Boden berühren, wie sich deine Beine und der gesamte Körper langsam bewegen. Achte und beobachte deine Umgebung, ohne dich ablenken zu lassen.

Achtsames Gehen hilft, im Moment zu sein und innere Ruhe zu finden.

4. Achtsames Essen

Nimm dir Zeit, um bewusst zu essen. Konzentriere dich auf die Farben, den Geruch und die Anordnung der Speisen (z.B. auf dem Teller). Kaue langsam und spüre, wie das Essen schmeckt und sich im Munde anfühlt. Versuche den Weg vom Teller bis in den Magen aufmerksam mitzuverfolgen und den Geschmack zu beschreiben.

Diese Übung hilft, das Essen zu genießen und eine gesündere Beziehung zur Nahrung zu entwickeln.

5. Dankbarkeit üben

Nimm dir jeden Abend ein paar Minuten Zeit, um drei Dinge aufzuschreiben, für die du dankbar bist. Dies lenkt den Fokus auf das Positive in deinem Leben und hilft, eine achtsame, dankbare Haltung zu entwickeln.

6. Achtsames Zuhören

Versuche, in Gesprächen voll präsent zu sein, ohne zu unterbrechen oder gedanklich abzuschweifen. Konzentriere dich voll auf die/den Sprechende(n), ihre/seine Worte und Körpersprache. Das verbessert die Qualität deiner Kommunikation und stärkt zwischenmenschliche Beziehungen.

7. Die 5-4-3-2-1 Methode

Wenn du dich gestresst fühlst, halte kurz inne und konzentriere dich auf ...

- 5 Dinge, die du siehst
- 4 Dinge, die du fühlst
- 3 Dinge, die du hörst,
- 2 Dinge, die du riechst
- 1 Ding, das du schmeckst

Das bringt dich zurück ins Hier und Jetzt und hilft, den Geist zu beruhigen.

8. Achtsames Hände waschen

Beim Händewaschen kannst du dich auf die Temperatur des Wassers, das Gefühl des Seifenschaums und die Bewegung deiner Hände konzentrieren. So wird eine alltägliche Handlung zu einer kurzen Achtsamkeitspause.

Woche 1

Achtsamer Start

Diese Woche konzentriert sich auf einfache, kurze Achtsamkeitsübungen, um die Gewohnheit zu entwickeln.

Tag 1

Achtsames Atmen – 5 Minuten lang auf deinen Atem konzentrieren

Tag 2

Achtsames Gehen – 10 Minuten draussen gehen und dabei nur auf deine Schritte und die Umgebung achten.

Tag 3

Body-Scan – Mache einen 10-minütigen Body-Scan und richte deine Aufmerksamkeit auf die verschiedenen Körperteile

Tag 4

Achtsames Essen – Genieße eine Mahlzeit ohne Ablenkungen. Konzentriere dich auf die Farben, Anordnung und Geschmack

Tag 5

Dankbarkeit üben – Notiere dir drei Dinge, für die du heute dankbar bist

Tag 6

Achtsames Zuhören – Achte in einem Gespräch bewusst auf die Worte und Körpersprache des Gegenübers

Tag 7

Die 5-4-3-2-1 Methode – Führe die 5-4-3-2-1 Achtsamkeitsübung am Ende des Tages durch, um deine Sinne zu beruhigen

Woche 2

Vertiefung der Achtsamkeit

In dieser Woche werden die Übungen länger und intensiver, um das Bewusstsein weiter zu schärfen

Tag 8

Achtsames Atmen – Erhöhe auf 10 Minuten bewusstes Atmen

Tag 9

Achtsames Gehen – 15 Minuten achtsames Gehen, nimm die Details deiner Umgebung wahr

Tag 10

Body-Scan – Führe einen längeren 15-minütigen Body-Scan durch

Tag 11

Achtsames Essen – Genieße heute zwei Mahlzeiten mit voller Aufmerksamkeit

Tag 12

Dankbarkeit üben – Schreibe heute fünf Dinge auf, für die du dankbar bist, und überlege, warum sie dir wichtig sind

Tag 13

Achtsames Zuhören – Verbringe heute einen Teil des Tages damit, bei allen Gesprächen voll präsent zu sein

Tag 14

Achtsames Hände waschen – Konzentriere dich jedes Mal, wenn du heute deine Hände wäschst, auf das Gefühl und den Ablauf

Woche 3

Achtsamkeit im Alltag

In dieser Woche fokussieren wir uns darauf, Achtsamkeit in alltägliche Routinen zu integrieren.

Tag 15

Achtsames Atmen – 10 Minuten Atemübung vor dem Schlafengehen

Tag 16

Achtsames Gehen – Gehe heute jeden Weg achtsam, auch kurze Strecken

Tag 17

Body-Scan – Nimm dir 15 Minuten Zeit, um am Abend einen Body-Scan zu machen und zur Ruhe zu kommen

Tag 18

Achtsames Essen – Versuche heute, alle Snacks und Mahlzeiten bewusst zu essen

Tag 19

Dankbarkeit üben – Denke heute über drei positive Erlebnisse der letzten Woche nach

Tag 20

Achtsames Zuhören – Nimm dir Zeit für ein achtsames Gespräch, bei dem du zuhörst, ohne zu unterbrechen

Tag 21

Die 5-4-3-2-1 Methode – Nutze die Methode, um Stressmomente zu unterbrechen

Woche 4

Integration in den Alltag

Diese Woche fokussiert sich darauf, die Übungen nahtlos in den Alltag zu integrieren und tiefer in die Praxis einzutauchen.

Tag 22

Achtsames Atmen – Mache heute dreimal am Tag eine 5-minütige Atemübung

Tag 23

Achtsames Gehen – Gehe heute 20 Minuten bewusst und achtsam spazieren

Tag 24

Body-Scan – Mache heute eine längere, 20-minütige Body-Scan-Meditation

Tag 25

Achtsames Essen – Versuche, den gesamten Tag über jede Mahlzeit und jeden Snack achtsam zu essen.

Tag 26

Dankbarkeit üben – Schreibe eine Dankbarkeitsliste mit mindestens sieben Punkten

Tag 27

Achtsames Zuhören – Verbringe den Tag damit, bei jedem Gespräch achtsam zu sein und beobachte die Qualität deiner Kommunikation

Tag 28

Achtsames Hände waschen – Verwandle jedes Händewaschen in eine kurze Achtsamkeitspause

Woche 5

Abschluss und Reflexion

Diese Woche hilft dabei, die bisherigen Erfahrungen zu reflektieren und die Praxis für die Zukunft zu festigen.

Tag 29

Achtsames Atmen – 15 Minuten Atemmeditation, um den Tag ruhig zu beginnen

Tag 30

Reflexion – Nimm dir Zeit, um zu reflektieren, was du in diesen 30 Tagen gelernt hast. Was hat sich verändert? Welche Übung möchtest du langfristig in deinen Alltag integrieren?

Zusätzliche Tipps

Kombiniere die Übungen

Einige Übungen lassen sich gut kombinieren, z.B. Achtsames Atmen und Achtsames Gehen. Probiere neues aus bleibe neugierig.

Halte einen festen Zeitpunkt ein

Feste Zeitpunkte für die Übungen (z.B. morgens nach dem Aufstehen oder abends vor dem Schlafengehen) helfen, eine Routine zu etablieren.

... und ganz zum Schluss

An dieser Stelle möchte ich dir zum Abschluss deines 30-tägigen Achtsamkeits-Training herzlich gratulieren. Ich hoffe, dass du viel davon profitieren konntest.

In diesem Zusammenhang würde es mich sehr freuen, wenn du mir ein kurzes Feedback geben würdest, was du in diesen 30 Tagen erlebt hast, und was sich bei dir verändert hat.

Herzlichen Dank dafür :-)

[Hier geht es zum Feedback-Formular](#)

Mit dieser Grundlage kannst du nun kontinuierlich an deiner Achtsamkeit weiterarbeiten und eine nachhaltige Veränderung in deinem Alltag bewirken.

Ich wünsche dir viel Erfolg dabei.

Herzlichst

Remo