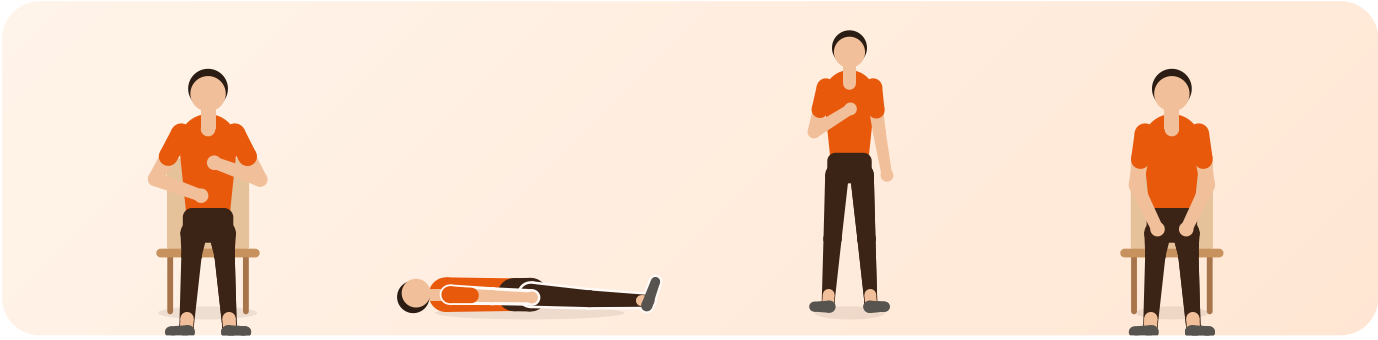
Achtsamkeitsübungen für mehr Ruhe im Alltag

8 einfache Übungen, die dich aus dem Autopiloten holen und den Kopf zur Ruhe bringen – von einer Minute bis zwanzig Minuten. Mit Bildern, Wochenplan und Vorlage für das Dankbarkeits-Tagebuch.



Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit heißt, mit der Aufmerksamkeit ganz im gegenwärtigen Moment zu sein – ohne zu bewerten. Statt in Gedanken schon beim nächsten Termin zu sein, nimmst du wahr, was gerade da ist: den Atem, den Körper, Geräusche, Gefühle.

Wer das regelmäßig übt, reagiert auf Stress oft gelassener und kann Gedankenkarussells leichter stoppen.

So gelingt der Einstieg

- Klein anfangen: eine Übung pro Tag
- Feste Anker nutzen: Kaffee, Zähneputzen, Arbeitsweg
- Nicht bewerten – abschweifen gehört dazu
- Freundlich mit dir selbst bleiben
- Wirkung entsteht durch Regelmäßigkeit

Die 8 Übungen

1	Drei bewusste Atemzüge	S. 2
2	Bodyscan	S. 2
3	Achtsames Gehen	S. 2
4	5-4-3-2-1-Übung	S. 2
5	STOP-Übung	S. 3
6	Achtsam essen	S. 3
7	Sitzmeditation	S. 3
8	Drei gute Dinge	S. 3

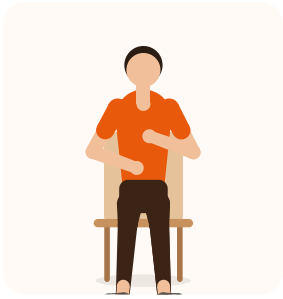
Kurz zur Sicherheit: Achtsamkeitsübungen sind für die meisten Menschen wohltuend. Bei Depressionen, Traumafolgen, Angst- oder Panikstörungen können sie aber auch Belastendes hochholen – dann bitte nur mit therapeutischer Begleitung üben. Die Übungen ersetzen keine Behandlung.

Atem und Körper

1 Drei bewusste Atemzüge

1 Minute

Gut für: Ankommen im Moment



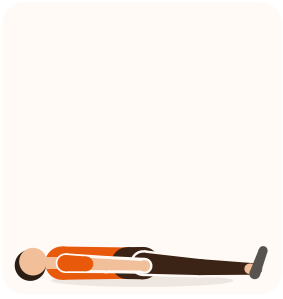
1. Halte inne, wo immer du gerade bist.
2. Atme dreimal bewusst ein und aus und spür, wie die Luft durch die Nase strömt.
3. Nimm wahr, wie sich Brust und Bauch heben und senken – ohne etwas zu verändern.

Tipp: Diese Übung passt überall hin: vor dem Öffnen einer E-Mail, an der Kasse, vor einem Gespräch.

2 Bodyscan

10–20 Minuten

Gut für: Körperwahrnehmung, Entspannung



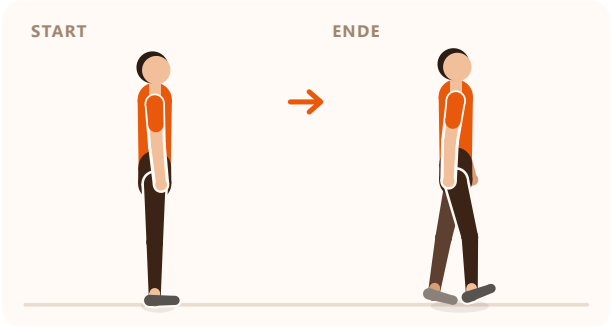
1. Leg dich bequem auf den Rücken und schließ die Augen.
2. Wandere mit der Aufmerksamkeit langsam durch den Körper: von den Zehen über Beine, Bauch, Rücken und Arme bis zum Kopf.
3. Nimm jede Stelle nur wahr – Wärme, Kribbeln, Druck oder auch nichts.

Tipp: Schläfst du ein, ist das kein Fehler. Für Achtsamkeit eher im Sitzen üben.

3 Achtsames Gehen

5–10 Minuten

Gut für: Konzentration, Erdung



1. Geh langsamer als sonst, drinnen oder draußen.
2. Spür bei jedem Schritt, wie die Ferse aufsetzt, der Fuß abrollt und die Zehen sich lösen.
3. Wandern die Gedanken ab, kehr freundlich zu den Füßen zurück.

Tipp: Barfuß auf Gras oder Teppich ist das Spüren besonders intensiv.

4 5-4-3-2-1-Übung

3–5 Minuten

Gut bei: Unruhe, Gedankenkarussell



1. Zähl fünf Dinge auf, die du gerade siehst.
2. Dann vier Dinge, die du hörst, und drei, die du spürst – etwa den Stuhl oder die Kleidung.
3. Zum Schluss zwei Dinge, die du riechst, und eines, das du schmeckst.

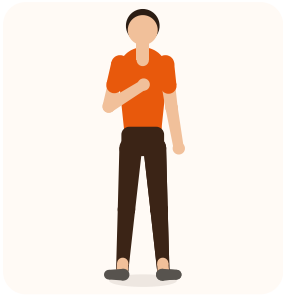
Tipp: Hilft besonders gut, wenn die Gedanken rasen – die Sinne holen dich ins Hier und Jetzt.

Achtsam durch den Tag

5 STOP-Übung

1–2 Minuten

Gut bei: Stress im Alltag



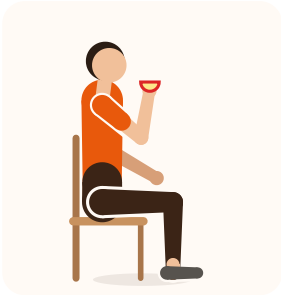
1. S – Stopp: Halte kurz inne, egal was du gerade tust.
2. T – Tief durchatmen. O – Beobachten: Was denke ich, was fühle ich, was spürt mein Körper?
3. P – Weitermachen, jetzt bewusster und ruhiger.

Tipp: Eine Hand auf der Brust hilft vielen, schneller bei sich anzukommen.

6 Achtsam essen

5 Minuten

Gut für: Genuss, bewusstes Essen



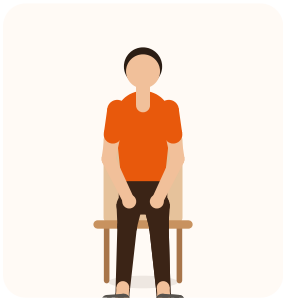
1. Nimm ein kleines Stück Essen, zum Beispiel eine Rosine oder ein Stück Apfel.
2. Betrachte es genau, riech daran, spür die Oberfläche.
3. Leg es auf die Zunge und kau ganz langsam. Was schmeckst du?

Tipp: Eine Mahlzeit pro Tag ohne Handy und Fernseher ist eine schöne tägliche Übung.

7 Sitzmeditation

5–15 Minuten

Gut für: Ruhe, Konzentration



1. Sitz aufrecht und bequem, die Hände liegen auf den Oberschenkeln.
2. Richte die Aufmerksamkeit auf den Atem an der Nasenspitze oder im Bauch.
3. Kommen Gedanken, bemerk sie und lass sie weiterziehen wie Wolken.

Tipp: Am Anfang reichen fünf Minuten. Ein Wecker nimmt dir das Zählen der Zeit ab.

8 Drei gute Dinge

5 Minuten am Abend

Gut für: Zufriedenheit, Schlaf



1. Nimm dir abends ein Heft oder die Vorlage auf der letzten Seite.
2. Schreib drei Dinge auf, die heute gut waren – auch kleine.
3. Notiere dazu, warum sie gut waren.

Tipp: Es geht nicht um große Ereignisse: ein guter Kaffee, ein nettes Wort, Sonne auf dem Weg zählen auch.

Wochenplan und Dankbarkeits-Tagebuch

jeden Tag eine kleine Übung

Tag	Übung	Wann?	Erledigt
Montag	Drei bewusste Atemzüge – 5-mal am Tag	vor jedem Termin	
Dienstag	Achtsames Gehen	Weg zur Arbeit oder Spaziergang	
Mittwoch	STOP-Übung	wenn es hektisch wird	
Donnerstag	Achtsam essen	Mittagessen	
Freitag	5-4-3-2-1-Übung	nach Feierabend	
Samstag	Bodyscan	nachmittags	
Sonntag	Sitzmeditation 10 Minuten	morgens	

Drei gute Dinge – meine Woche

Tag	1.	2.	3.
Mo			
Di			
Mi			
Do			
Fr			
Sa			
So			