

Kleine Botschaften für mehr Achtsamkeit



- Schenk dir am Morgen einige Minuten, um nur still zu sein – sitze oder liege einfach, blicke aus dem Fenster, höre auf Geräusche und Klänge in der Natur oder mach einen langsamen Spaziergang in Stille.
- Auf deinem Weg zur Arbeit werde dir eventueller Anspannungen und Verspannungen im Körper bewusst; Z.B. Hände, die sich am Lenkrad krampfhaft festhalten, hochgehobene Schultern, Enge im Bauch, übermäßig starrende Augen. Atme in die Verspannungen hinein und löse sie bewusst mit Hilfe deines Atems und deiner Achtsamkeit auf.
- Wenn du z.B. beim Autofahren immer Radio hörst, dann entscheide dich bewusst dafür, es diesmal nicht anzuschalten.
- Jedes Mal, wenn du bei einer Ampel halten musst, richte deine Aufmerksamkeit auf den Atem.
- Bevor du in der Früh mit deiner ersten Tätigkeit beginnst, nimm zehn tiefe, langsame Atemzüge. Atme bewusst in den Bauch und konzentriere dich dabei nur auf das Senken und Heben deines Bauches.
- Nimm dir vor dem Arbeitsbeginn ein paar ruhige Minuten (im Auto, in der Garderobe, ...): Atme bewusst einmal tief ein und aus und bereite dich in Gedanken auf die Arbeit vor. Stell dir vor, was du heute alles erledigen/tun willst.
- Achte auf die alltäglichen Geräusche aus deinem Arbeitsumfeld und nutze sie als Erinnerungshilfen, um dich in den Moment zu holen (spüre bewusst den Boden unter deinen Füßen, höre das Geschirr klappern, die Rollen eines Rollators, das Piepsen eines Gerätes, das Getuschel von BewohnerInnen etc.).
- Begegne deinen Mitmenschen mit Wertschätzung. Nimm dir vor, in Besprechungen oder in Gesprächen mit deinen ArbeitskollegInnen oder mit den BewohnerInnen bewusster zuzuhören. Konzentriere dich nur auf das Gespräch, ohne gedanklich bei deiner nächsten Aufgabe zu sein.
- Nimm bewusst die Kraft deiner Hände wahr. Was du alles mit ihnen machst und schaffst, wie sich Dinge anfühlen, die du berührst.
- Während du an deinem Schreibtisch sitzt, achte auf Körperempfindungen und den Spannungslevel im Körper. Versuche bewusst loszulassen.
- Denke nicht nur an deine bevorstehenden Aufgaben, sondern halte dir auch Dinge vor, die du schon geschafft hast. Lobe dich selbst dafür.



- Arbeite mit der Kraft aus deinem Bauch heraus. Spüre die Kraft deiner Körpermitte, wie sich die Energie in deinem ganzen Körper, über die Arme bis in deine Hände verteilt und dich stärkt.
- Richte deine Aufmerksamkeit darauf, wie es sich anfühlt, wenn du gut arbeitest. Denke an die Freude und die schönen Momente. Spüre, wie dir die schönen Erinnerungen ein Lächeln ins Gesicht zaubern und sich diese positiven Gefühle in deinem Körper ausbreiten. Greife bei Gelegenheit auf dieses Lächeln zurück.
- Gestalte deine Pause anders, als du es gewohnt bist. Suche dir einen schönen Platz (am besten im Freien, weiter weg von der Arbeit), wo du abschalten und ruhen kannst. Schließe dort die Augen, konzentriere dich auf deinen Atem und nimm Geräusche um dich bewusst wahr.
- Nimm dir an jedem Arbeitstag zweimal eine Minute Zeit, um ganz bewusst den Moment wahrzunehmen. Was siehst, hörst, riechst du gerade? Mit einem Post-it oder über die Weckerfunktion am Handy kannst du dich daran erinnern.
- Nimm dir kurz vor dem Feierabend ein paar Minuten Zeit, um deinen Tag Revue passieren zu lassen. Denke dabei an deine positiven Ereignisse oder (kleine) Erfolge und schenke dir Anerkennung und Wertschätzung.
- Überlege dir nach Dienstschluss einen kurzen Plan für den nächsten Arbeitstag und schließe darauf den heutigen Tag bewusst ab. Dies hilft dir am Abend besser abzuschalten.
- Konzentriere dich auf deinen Körper und stelle dir folgende Fragen „Atme ich oberflächlich oder tief? Sind Schultern und Nacken angespannt oder entspannt? Bin ich gereizt oder gelassen?“
- Achte auf dem Heimweg besonders auf Klänge und Geräusche.
- Wenn du zuhause angekommen bist, atme tief durch mache dir bewusst, dass du jetzt zuhause bist.
- Wechsle deine Kleidung, wenn du zuhause bist; das hilft dir einen sanfteren Übergang von der Arbeit in die Rollen zuhause zu machen.
- Sorge daheim für eine kurze Zeit von Reizarmut: kein TV, kein Radio, kein Gespräch, nur Stille. Das hilft, die Gedanken zu ordnen und schafft Klarheit im Kopf