**Achtsamkeitsübungen**

Diese Übungen sind kleine und einfache Übungen, um die eigene Achtsamkeit zu trainieren. Dank der Einfachheit fällt die Umsetzung ganz leicht. Und genau hier liegt das Geheimnis: Denn je einfach die Übung ist, desto mehr Achtsamkeits-Potenzial bietet sie.

Die einzige Regel bei der Anwendung von Achtsamkeitsübungen ist: Mache sie bewusst.

1. **Übung: Lege die Hände auf dein Herz**

* Kleine Geste, große Wirkung: Lege beide Hände auf dein Herz. Spüre, wie du dich mit deinem inneren Selbst verbindest.
* Spüre deinen Herzschlag.
* Du bist am Leben. Du bist ein Wunder. Und alles ist gut.

1. **Übung: Umarme Dich**

* Wie gut tut eine herzliche Umarmung von lieben Menschen! Sie ist ein Ausdruck von Wertschätzung, Dankbarkeit und Liebe.
* Aber wie stehst es um deine Selbstliebe? Gehst Du liebevoll, dankbar und wertschätzend mit Dir selbst um?
* Zeig Dir einmal, wie gern du dich hast, indem du dich selbst umarmst: Schlinge deine Arme fest um dich, wiege dich ein wenig hin und her, streichle dir über die Arme.
* Sei dabei ganz bei Dir, ganz achtsam.

1. **Übung: Höre der Stille zu…**

* Um Stille zu genießen, braucht du erst mal einen ruhigen Ort.
* Um Stille zu genießen, nimmt Du eine **bequeme Sitz- oder Liegeposition** ein. Und dann, lass die Stille Dich einnehmen. Lass sie **auf Dich einwirken**, bis Du sie ganz klar und deutlich wahrnimmst. Wie ein glatter Meeresspiegel, unendlich weit und gleichzeitig unendlich tief.
* Und Du wirst dabei so ruhig, als würdest Du selbst ein Teil der Stille werden. **Genieße die Entspannung**, die sich in Dir breitmacht, weil Du gerade gar nichts machen musst, und einfach nur sein darfst – **Eins sein darfst mit der Stille**.

1. **Übung: Werde Naturforscher!**

Wenn Du einmal in der Natur bist, habe ich hier gleich eine passende Achtsamkeitsübung für Dich: **Nimm auch die kleinsten Details des Waldes wahr.**

* Du kannst zu Beispiel abwechseln zwischen Groß und Klein: Bäume-umarmen und Moos betrachten, in die Baumkronen schauen und fleißigen Ameisen zuschauen. **Die Geheimnisse der Natur offenbaren sich nur dem,** **der sie ausgiebig und achtsam betrachtet. Beachte die Details in der Natur.**