

# Zusammenfassung



## Wahlmodul: Achtsamkeit

In diesem Wahlmodul hast du dich damit beschäftigt, was Achtsamkeit ist, wie du sie lernen kannst und wie sie dein Leben bereichern kann.

### Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit ist das Zurückholen unserer **Aufmerksamkeit in den gegenwärtigen Moment**. Wenn wir uns darauf konzentrieren, was jetzt geschieht, können wir uns mit uns selbst und dem Leben verbinden. Da unser Körper immer gegenwärtig ist, wird er häufig als Hilfe benutzt, indem wir unsere Aufmerksamkeit auf ihn lenken, zum Beispiel auf bestimmte Körperteile oder den Atem. Insbesondere, wenn wir Stress haben, zerstreut oder angespannt sind oder uns andere Dinge gedanklich beschäftigen, ist Achtsamkeit sehr hilfreich, um den gegenwärtigen Moment wieder bewusst zu erleben - denn der ist häufig angenehmer als unsere Vorstellungen.

### Was brauche ich, um achtsam zu sein?

Achtsamkeit kannst du **immer und überall praktizieren**. Es handelt sich um eine **bewertungsfreie Wahrnehmung**, eine Art neutrale Perspektive, die du bewusst zu allem einnimmst, was du denkst, fühlst und körperlich empfindest. Vielleicht klingt es für dich seltsam, aber du kannst selbst deine Bewertungen neutral beobachten. Wenn du während der Übung zum Beispiel denkst: „Das ist aber wirklich ungewohnt“, kannst du diesen Gedanken einfach wahrnehmen, ohne nach ihm zu handeln. Versuche deine neutrale Aufmerksamkeit so lange es geht aufrechtzuerhalten. Wenn du abschweifst, ist das vollkommen in Ordnung, kehre einfach zurück ins Hier und Jetzt.

### Innere und äußere Achtsamkeit

Äußere Achtsamkeit ist die Konzentration auf **äußere Reize**. Du nimmst dabei bewusst wahr, was du siehst, hörst, riechst, schmeckst oder körperlich spürst. Bei der inneren Achtsamkeit richtest du deine Aufmerksamkeit nicht auf deine Sinne, sondern auf deine **Gefühle, Gedanken und inneren Bilder**.

### Wie kann ich üben?

Beginne zunächst mit der äußeren Achtsamkeit. Äußere Achtsamkeit kannst du wunderbar bei **täglichen Routinen** üben. Zum Beispiel: auf das Geräusch beim Zähneputzen achten, den Geschmack deines Frühstücks bewusst wahrnehmen oder achtsam den Bildschirm deines Handys sehen, wenn du im Internet surfst. Wichtig ist: Nimm dir täglich etwas – es kann auch täglich dasselbe sein – vor!