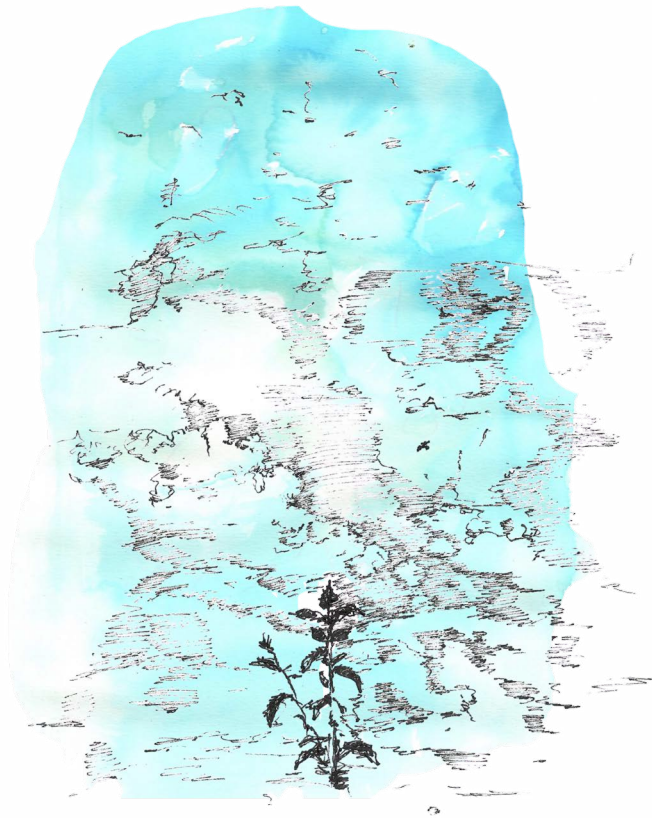


AUFMERKSAMKEIT

Ziel ist es, Achtsamkeit zu üben, um mit sich selbst, der Natur und anderen in Verbindung zu treten – einen gemeinsamen Raum für Präsenz, Reflexion und sinnvollen Dialog über diese Dimensionen hinweg zu schaffen.

ACHTSAMKEIT BEDEUTET,

wahrhaftig präsent zu sein – mit sich selbst, mit anderen und mit der Welt um einen herum. Es geht darum, einfach mit dem zu sein, was ist, ohne es benennen, etikettieren oder beurteilen zu müssen. Eckhart Tolle nennt es „bewusste Präsenz“, ein tiefes Gewahrsein des gegenwärtigen Augenblicks, das die Tür zu tieferer Verbundenheit, innerer Ruhe und Mitgefühl öffnet, sowohl für uns selbst als auch für andere.



ERKUNDEN

- Welche Art von Achtsamkeitsübung fühlt sich für dich natürlich oder sinnvoll an?
- Wie kannst du den Samen dieser Gewohnheit in deinem Alltag nähren?
- Du kannst auch ein Tagebuch führen, um deine Beobachtungen zu reflektieren und festzuhalten, während deine Achtsamkeitsübung sich vertieft.

TIPPS

Pübe deine Aufmerksamkeit auf drei verschiedenen Ebenen, wann immer du die Gelegenheit dazu hast:

Mit dir selbst

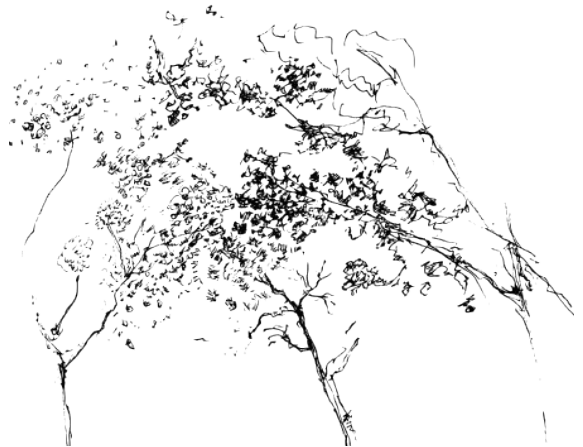
Halte inne. Atme langsam und tief ein. Achte darauf, wie sich dein Körper anfühlt, welche Emotionen vorhanden sind und welche Gedanken dir durch den Kopf gehen. Lass die Gedanken dann sanft los und lenke deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem oder deine körperlichen Empfindungen. Sei einfach.

Mit anderen Menschen

Wenn du mit jemandem sprichst, schenke ihm deine volle Präsenz. Höre nicht nur mit deinen Ohren zu, sondern mit deinem ganzen Wesen. Sei neugierig, offen und achte darauf, wie die Präsenz des anderen in dir widerhallt.

Mit der Natur

Tauche ein in die Welt um dich herum – das Rascheln der Blätter, die Brise auf Ihrer Haut, Vogelgezwitscher, Licht und Schatten, Düfte. Spüre, wie die Natur deine Sinne berührt.



REFLEKTIEREN

- Was fällt dir in deiner Beziehung zu dir selbst, zur Natur und zu anderen auf, wenn du wirklich präsent bist?
- Woran erkennst du, dass du wirklich präsent bist?
- Wie anders fühlt es sich an als dein gewohntes Sein?