

Achtsam Leben



Kopf befreien

Glücklich sein

Achtsamkeit bedeutet, sich auf eine Sache zu konzentrieren und diese bewusst durchzuführen. Wer achtsam ist, lebt gesünder. Das hat uns interessiert und unsere Gruppe hat sich mit dem Thema Achtsamkeit einige Monate befasst. Diese kleine Broschüre ist das Ergebnis.

Viel Spaß beim Lesen wünschen Euch
Dennis und Leonie

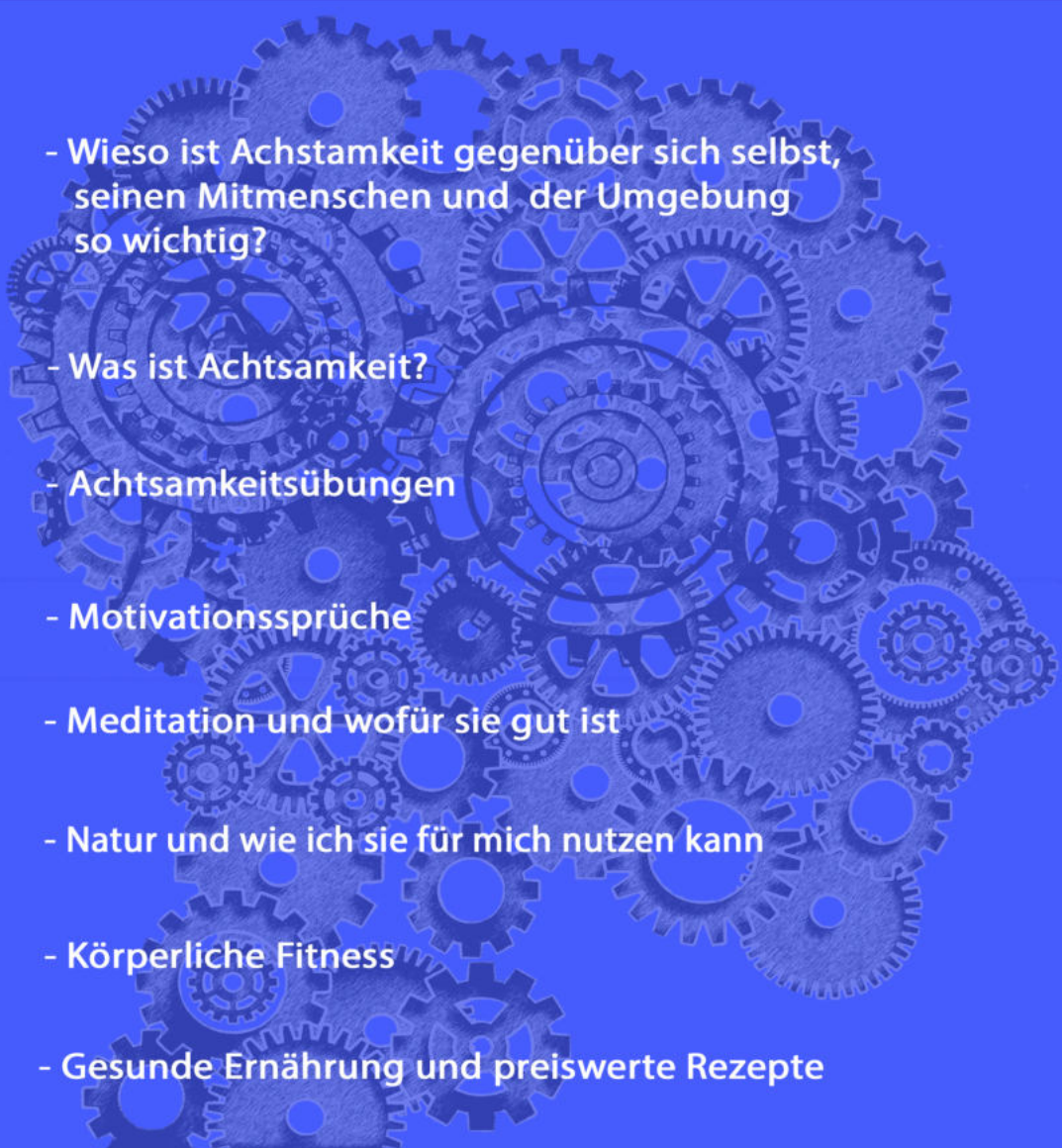
Für mehr tolle Tipps und Anregungen schau auf unserer Website vorbei. Dazu kannst du diesen QR-Code zu scannen.



Die AGH-Digital ist ein gemeinsames Projekt der VHS Höxter-Marienmünster und des Jobcenter Kreis Höxter.



INHALTSVERZEICHNIS

- 
- Wieso ist Achtsamkeit gegenüber sich selbst, seinen Mitmenschen und der Umgebung so wichtig?
 - Was ist Achtsamkeit?
 - Achtsamkeitsübungen
 - Motivationssprüche
 - Meditation und wofür sie gut ist
 - Natur und wie ich sie für mich nutzen kann
 - Körperliche Fitness
 - Gesunde Ernährung und preiswerte Rezepte



Wieso ist Achtsamkeit gegenüber sich selbst, seinen Mitmenschen und der Umgebung so wichtig?

Achtsamkeit ist in jeder Hinsicht wirksam: Wenn du achtsam gegenüber dir selbst bist, deinen Körper bewusst wahrnimmst und mit gezielter Achtsamkeit wieder Kraft tankst, hast du ein Werkzeug an der Hand, das dir hilft auch in schweren Abschnitten deines Lebens Ruhe zu bewahren, ausgeglichen und innerlich stark zu sein. Vielleicht untersützt es dich dabei, Probleme leichter zu nehmen und generell zufriedener zu sein.

Deine Mitmenschen sind dabei aber genauso wichtig wie du selbst, schon Kleinigkeiten können dazu beitragen, dass du und andere sich besser fühlen. Wie z.B. jemandem, dem es gerade nicht gut geht, ein offenes Ohr zu schenken. Dadurch kann sich dein Gegenüber besser fühlen und man hat das Gefühl gebraucht zu werden. Bist du von zufriedenen und glücklichen Menschen umgeben, wirst du merken dass es dadurch auch dir besser geht. Deshalb ist Achtsamkeit gegenüber deinen Mitmenschen und auch für dich wichtig.

Wir alle kennen die Probleme, die aktuell auf der Welt existieren. Aber auch hier gilt, Kleinigkeiten können viel bewirken: Wie z.B. im Wald herumliegenden Müll mitnehmen oder im Herbst einem Igel sicher über die Straße helfen. Diese Dinge werden dir ein gutes Gefühl geben und machen unsere Welt ein wenig besser.

Was ist Achtsamkeit ?

Achtsamkeit ist ein Zustand bewusster Geistesgegenwart. Alle deine Sinne sind hellwach und du erlebst den Moment, dich selbst und deine Umwelt ganz in der Gegenwart.

Das hilft dabei, den Alltag zu entschleunigen. Durch die wertfreie Wahrnehmung der Umwelt und deiner Empfindungen kann ein innerer Abstand entstehen. Dieser kann dabei helfen, Ängsten und negativen Gefühlen nicht mehr wehrlos ausgeliefert zu sein.

„Achtsamkeit bedeutet, eine Sache ganz und bewusst zu machen. Wer diese Haltung praktiziert, lebt gesünder. Schon nach zwei Monaten Achtsamkeitstraining sind positive Effekte bei Depressionen, Ängsten und auf das Immunsystem messbar. Forscher des Leipziger Max-Planck-Instituts für Kognitionsforschung konnten das anhand von Haaranalysen belegen, denn im Haar lagern sich Stresshormone ab: Achtsamkeit senkt das Stresslevel langfristig um 25 Prozent.“ (www.ndr.de/ratgeber/gesundheit)

Achtsamkeit lässt keine schmerzhaften Gefühle und keine chronischen Schmerzen verschwinden. Das zu akzeptieren fällt uns schwer. Achtsamkeit kann aber dabei helfen, sich bewusst zu werden, was noch alles gut ist!

Doch wie lernt man in Beruf und Alltag damit umzugehen?

Achtsamkeit ist eine Fähigkeit, die die meisten Menschen erst trainieren müssen. Der Alltag verleitet zur Unachtsamkeit: Ständige Erreichbarkeit, Informationsflut und die Verschmelzung von Berufs- und Privatleben verlangen viel ab.

Wertschätze dich, nimm dir bewusst Pausen, pflege soziale Kontakte, und sag auch mal Nein.

Achtsamkeit ist wie das Wasser und die Sonne, die den Baum wachsen lassen. Dabei geht es darum, dich selbst anzunehmen. Das hat jedoch nichts mit Egoismus zu tun, sondern mit einer wohlwollenden Haltung dir selbst gegenüber.

Durch Achtsamkeit lernst du im Jetzt zu sein.

Nimm dir mindestens einmal täglich zehn Minuten Zeit, um deine Aufmerksamkeit auf deine Gedanken, Gefühle, deinen Körper und die Umwelt zu richten.

Mach dir keine Sorgen wenn dein Gedankenkarussell sich dreht, das ist nicht negativ - bringe deine Aufmerksamkeit wieder zurück auf die jeweilige Übung.

Achtsamkeitsübungen

Wie kann ich meine Achtsamkeit erhöhen?

Das funktioniert ganz einfach zu Hause und ohne Geräte.

Kleine Atemübungen können dabei helfen sich des Moments und deiner selbst bewusst zu werden um den Kopf frei zu bekommen .

Wie eine Atemübung funktioniert:

Fixiere einen festen Punkt an der Wand oder irgendetwas, das sich nicht bewegt und fange an tief ein- und auszuatmen. Versuche dabei dich auf deine Atmung zu konzentrieren und bewusst zu atmen. Denke nur an deine Atmung, und fühle wie der Atem ein- und ausströmt. Schließe dann die Augen und flache deine Atmung ab, bis du wieder normal atmest. Lasse die Augen für ca. 1 bis 5 Minuten weiter geschlossen und konzentriere dich weiterhin auf deine Atmung. Wenn du merkst, dass du ruhiger geworden bist, kannst du die Augen wieder öffnen und wirst merken, dass sich eine innere Ruhe eingestellt hat.

Mit Atemübungen können wir uns in stressigen Situationen eine kleine Erholungspause schaffen.

Achtsamkeit mit Musik/beim Gehen

Diese Übung funktioniert so ziemlich überall:
Wenn du gerade zum Einkaufen gehst mach dir Musik auf Kopfhörern an. Versuche, dich auf die Musik zu konzentrieren und den Takt herauszuhören. Oder die Hintergrundmusik wahrzunehmen wie z.B. einzelne Töne oder sich wiederholende Tonfolgen.

Bei dieser Übung geht es darum abzuschalten und Ruhe in deine Gedanken zu bringen. Pass aber auf, dass du dich nicht im Straßenverkehr selbst gefährdest!

Eine zweite Übung:

Beim Spaziergehen kannst du deine Aufmerksamkeit auf die unbewusste Bewegung des Gehens richten indem du das Aufsetzen der Füße bewusst wahrnimmst oder versuchst zu spüren, welche Muskeln in welchem Moment arbeiten.

Nun, wie kann man diese beiden Übungen miteinander kombinieren? Ganz einfach: Während du gehst und Musik hörst, versuchst du wieder bewusst den Takt der Musik wahrzunehmen und kannst dabei deinen Gang an den Takt der Musik angleichen und dich voll und ganz auf die Musik und deinen Gang fokussieren.

Motivationsprüche

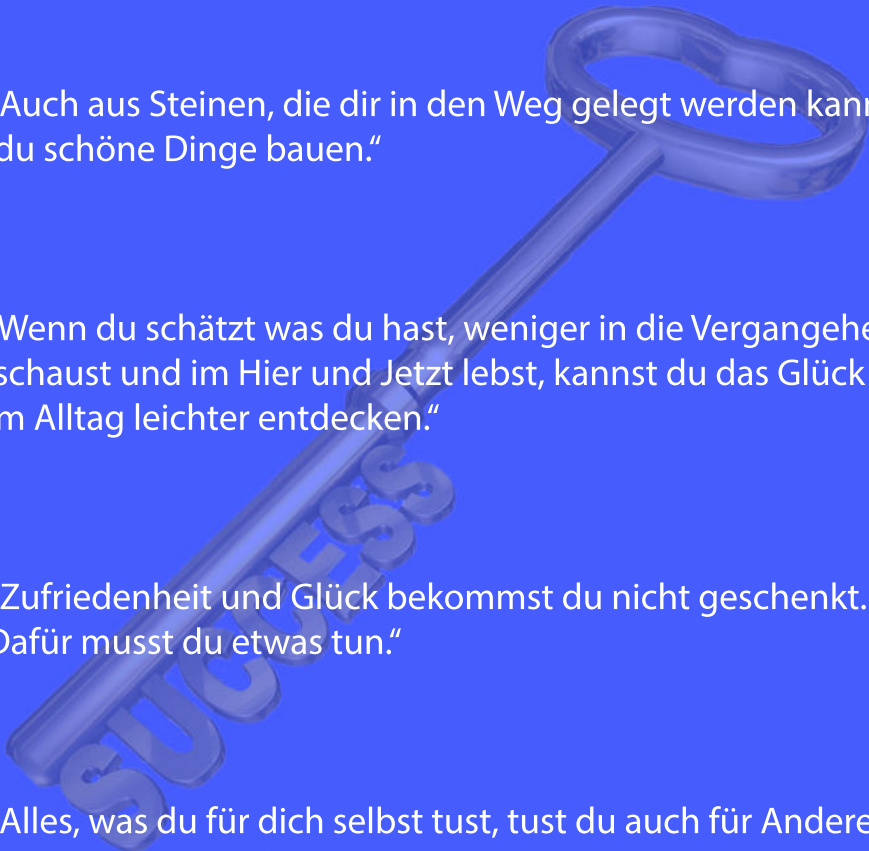
„Atme die Zukunft ein, atme die Vergangenheit aus.“

„Auch aus Steinen, die dir in den Weg gelegt werden kannst du schöne Dinge bauen.“

„Wenn du schätzt was du hast, weniger in die Vergangenheit schaust und im Hier und Jetzt lebst, kannst du das Glück im Alltag leichter entdecken.“

„Zufriedenheit und Glück bekommst du nicht geschenkt. Dafür musst du etwas tun.“

„Alles, was du für dich selbst tust, tust du auch für Andere und alles, was du für Andere machst, machst du auch für dich selbst.“



„Wenn du immer nur Rückwärts durchs Leben gehst und auf die Vergangenheit schaust, verpasst du alles Glück was eigentlich vor dir liegt.“

„Es ist wie es ist, aber es wird was du daraus machst.“

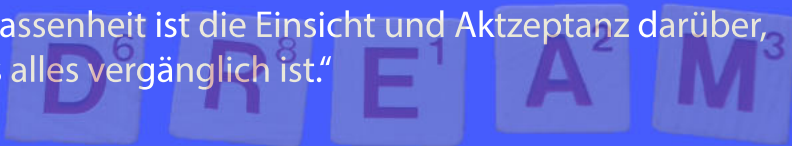


„Die Dinge haben nur den Wert, den du ihnen verleihst.“

„Das Glück ist in Jedem , nur manche haben vergessen es zu sehen.“



„Gelassenheit ist die Einsicht und Akzeptanz darüber, dass alles vergänglich ist.“



„Wenn du liebst was du hast, dann hast du alles was du brauchst.“

„Wenn unsere Achtsamkeit diejenigen die wir lieben einschließt , werden sie wie eine Blume aufblühen .“

Meditation



Wofür ist sie gut?

Was ist Meditaion? Hier ein Beispiel: Wenn man morgens Duschen geht, kann man einen Moment innehalten, sich auf sich selbst fokussieren und spüren wie das Wasser den Körper berührt und wie es hinab fließt.

Bei Meditation geht es darum die Aufmerksamkeit nach innen zu richten, sich zu konzentrieren und für den Moment alle Sorgen und Probleme aussen vorzulassen. Kurz gesagt, durch Einkehr den inneren Frieden zu finden.

Erreichen kann man das auf verschiedenen Wegen und jeder Mensch hat andere Dinge, die ihn runterbringen oder beruhigen und diese Dinge kann man zur Meditation nutzen.

Zum Meditieren braucht man nicht viel Zeit. Es reichen 5 bis 10 Minuten am Morgen um mit mehr Energie in den Tag zu starten. Also einfach mal ausprobieren und den eigenen Weg zur inneren Ruhe und Ausgeglichenheit finden .

Mehr dazu auf unserer Website unter Sport und Gesundheit (Yoga).

Natur und wie ich sie nutzen kann



Im Kreis Höxter haben wir viel schöne Natur, ausgedehnte Wälder und Wiesen. Diese kannst du auf verschiedene Art und Weise zu deiner Entspannung nutzen:

Du könntest z.B. in den Wald gehen und einfach die Natur beobachten. Oder du widmest deine Aufmerksamkeit den kleineren Tieren dieses Planeten, z.B. den Ameisen. Nimm einen Würfelzucker, lege ihn in die Nähe einer Ameise und schau einfach dabei zu wie am Ende die gesamte Kolonie daran arbeitet. Für mich persönlich hat das etwas Beruhigendes.

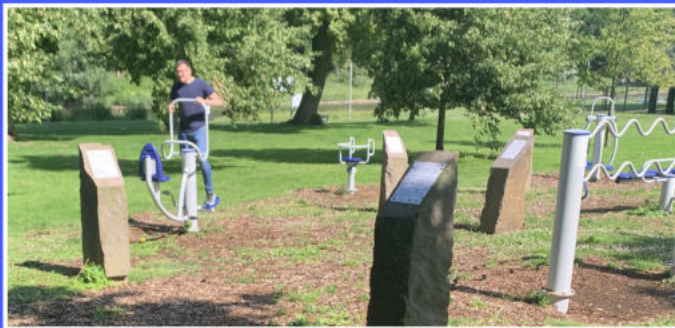
Du kannst auch einfach nur den Vögeln lauschen , an der Weser dem Wasser zusehen oder an einem See kleine Fische in Ufernähe beobachten.

Spaziergänge durch die Natur haben eine sehr beruhigende Wirkung und sorgen dafür, dass du dich wohler und ausgeglichener fühlst. Dazu trägt auch die Bewegung bei.

Grundsätzlich ist es egal wie du deine Zeit in der Natur verbringst, es geht darum unsere Natur wertzuschätzen und ihre Schönheit und Ruhe zu genießen .

Also: Geh raus! Tipps für schöne Ausflüge findest du auf unserer Website unter dem Stichwort „Mikroabenteuer“.

Körperliche Fitness



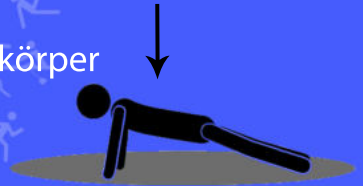
Auch beim Sport kann man sich auf das Hier und Jetzt konzentrieren und die Bewegungen achtsam ausführen. Deine Körperwahrnehmung wird sich verbessern.

Liegestütze / Push-Ups

Trainierte Körperregion: Gesamter Oberkörper

Beachten:

- Körper stets gerade halten
- Hände schulterbreit platzieren
- Runter, bis die Nase fast den Boden berührt
- Hoch, bis die Arme durchgestreckt sind

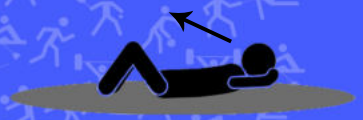


Sit-Ups

Trainierte Körperregion: Bauch

Zu beachten:

- Beine sind im 90-Grad-Winkel
- Oberkörper nicht ganz bis oben und unten bewegen, um den Bauch unter Spannung zu halten
- Hände bleiben hinter dem Kopf



Mehr Workout Variationen findest du auf unserer Website im Bereich Sport und Bewegung.

Gesunde Ernährung und preiswerte Rezepte

Achtsam Essen heißt, sich bewusst über die Ernährung werden. D.h. Wie gesund esse ich? Habe ich genug Vitamine? Wie viele Kalorien sind enthalten?

Hier einige gesunde und preiswerte Rezeptvorschläge:



Gnocci-Salat



Gemüsepfanne mit Feta



Djuvec Reis



Onigiri (Reisbällchen)

Bewusstes Essen ist ein großer Schritt in Richtung Gesundheit. Beim Kochen sind frische und regionale Zutaten wichtig und beim Essen solltest du dir Zeit nehmen und genießen.



Quinoa-Frikadellen



Sattmacher Salat
mit Reis und
Kidneybohnen



Süßkartoffel-Curry



Apfelkuchen

Die Rezepte zu den Bildern (und noch viel mehr) findest du auf unserer Website im Bereich Ernährung.



aghdigital

