



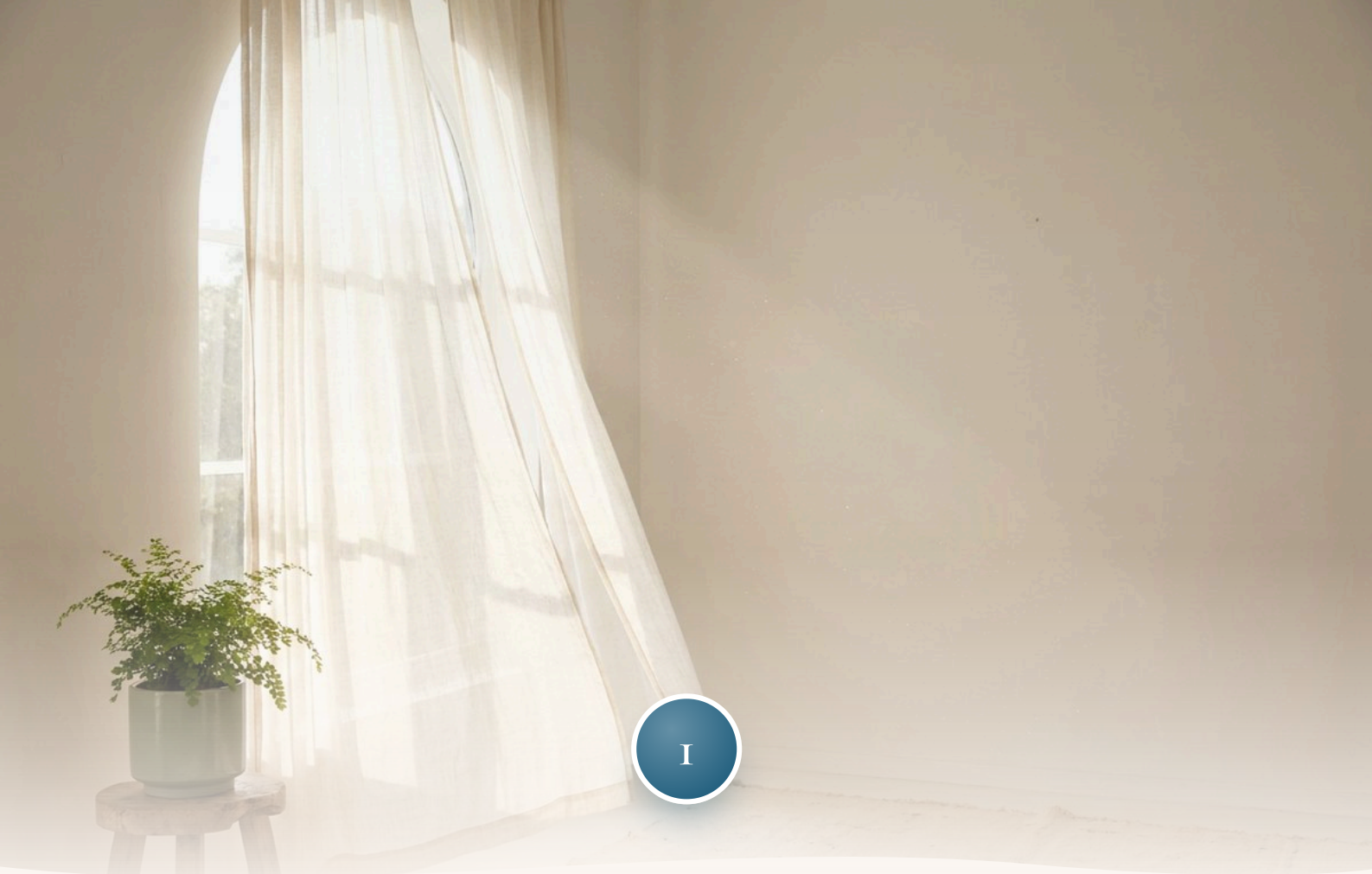
EIN GESCHENK FÜR RUHIGERE TAGE

5 Achtsamkeitsübungen *für ruhigere Tage*

Fünf kleine, alltagstaugliche Übungen, mit denen Sie mitten im Tag wieder bei sich ankommen – ganz ohne Vorwissen, ganz in Ihrem Tempo. Nichts müssen, alles dürfen.

Achtsamkeit · Positive Psychologie

~ von Silvana Buchholz



~ 1 MINUTE · MORGENS

Der bewusste erste Atemzug

Bevor Sie morgens aufstehen, schenken Sie sich drei tiefe Atemzüge. Legen Sie eine Hand auf den Bauch. Atmen Sie langsam durch die Nase ein und spüren Sie, wie sich die Bauchdecke hebt – dann lassen Sie den Atem durch den leicht geöffneten Mund wieder ziehen.

Schon drei bewusste Atemzüge senken die Anspannung und holen Sie ins Hier – noch bevor der Tag Tempo aufnimmt.



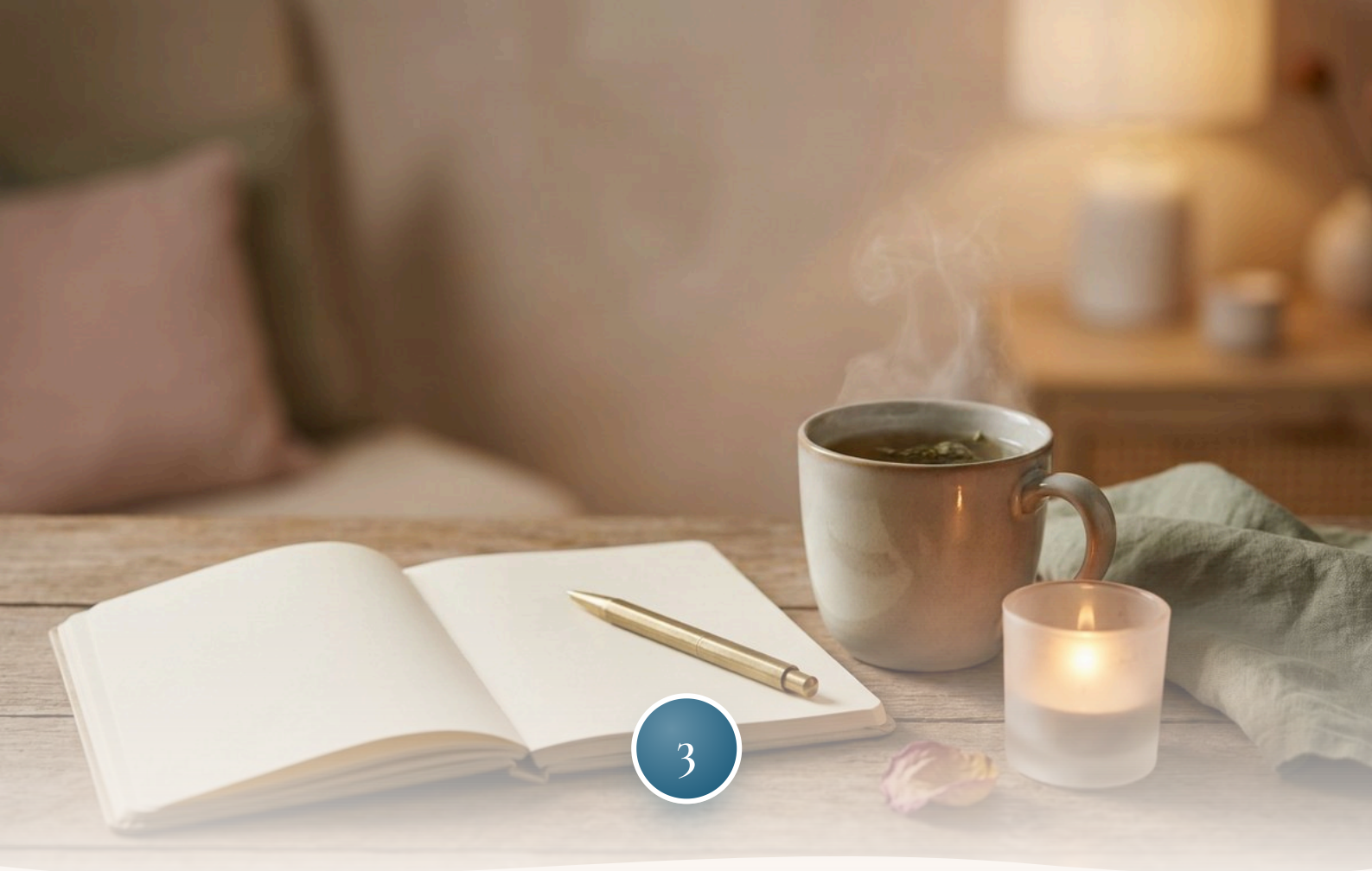
2

~ 2 MINUTEN · ÜBERALL

5 – 4 – 3 – 2 – 1

Wenn die Gedanken kreisen, kehren Sie über Ihre Sinne zurück: Benennen Sie **5** Dinge, die Sie sehen, **4**, die Sie hören, **3**, die Sie spüren, **2**, die Sie riechen, und **1**, das Sie schmecken.

Diese kleine Übung unterbricht das Gedankenkarussell und erdet Sie in wenigen Sekunden – überall, ganz unauffällig.



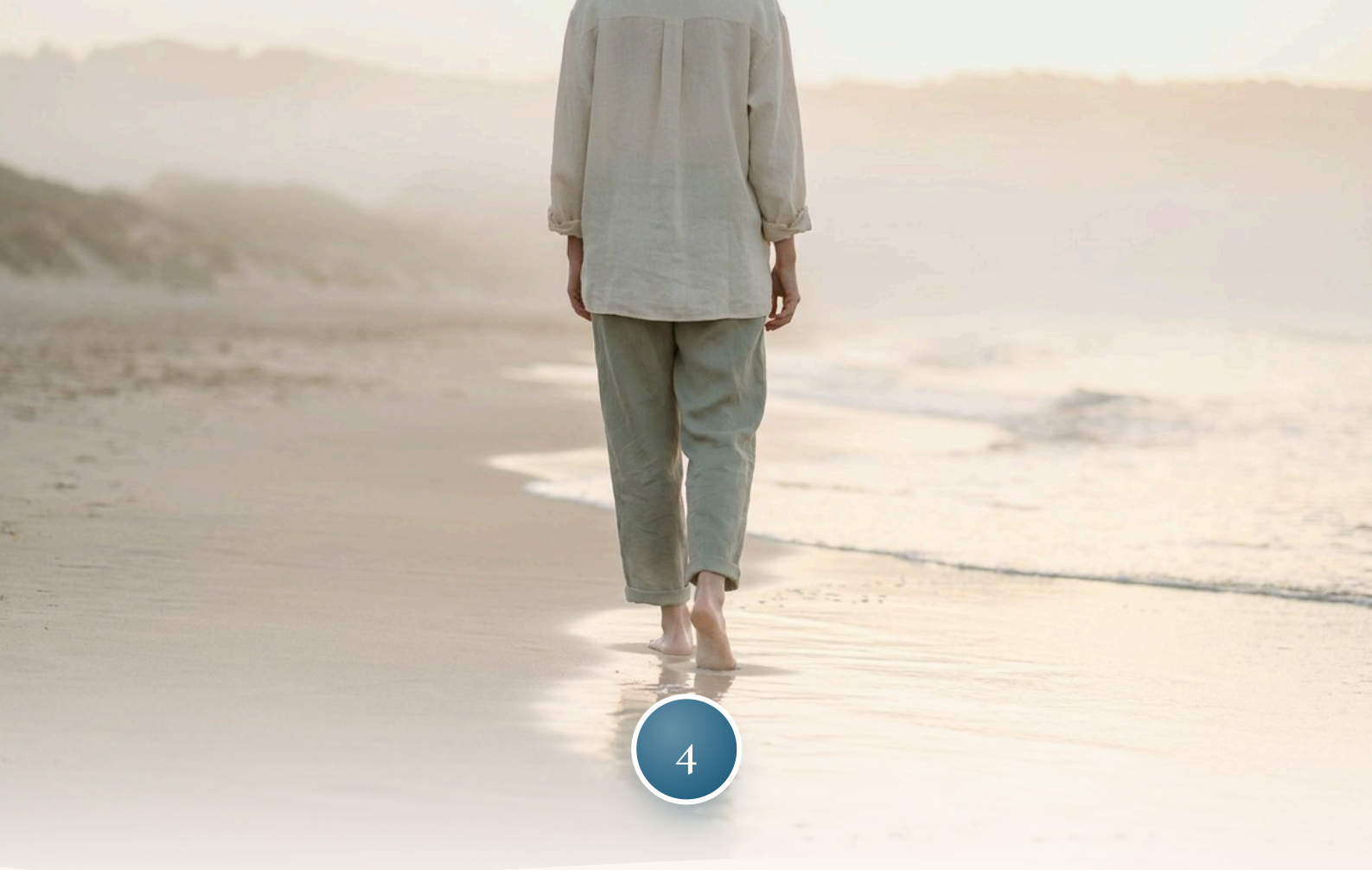
3

~ 3 MINUTEN · ABENDS

Die kleine Dankbarkeit

Halten Sie abends drei Momente fest, die heute gut waren – ganz unspektakulär: ein warmer Kaffee, ein Lächeln, ein erledigter Anruf. Schreiben Sie sie auf oder gehen Sie sie in Gedanken durch.

Dankbarkeit lenkt den Blick auf das, was trägt. Und das Schöne: Sie lässt sich trainieren wie ein Muskel.

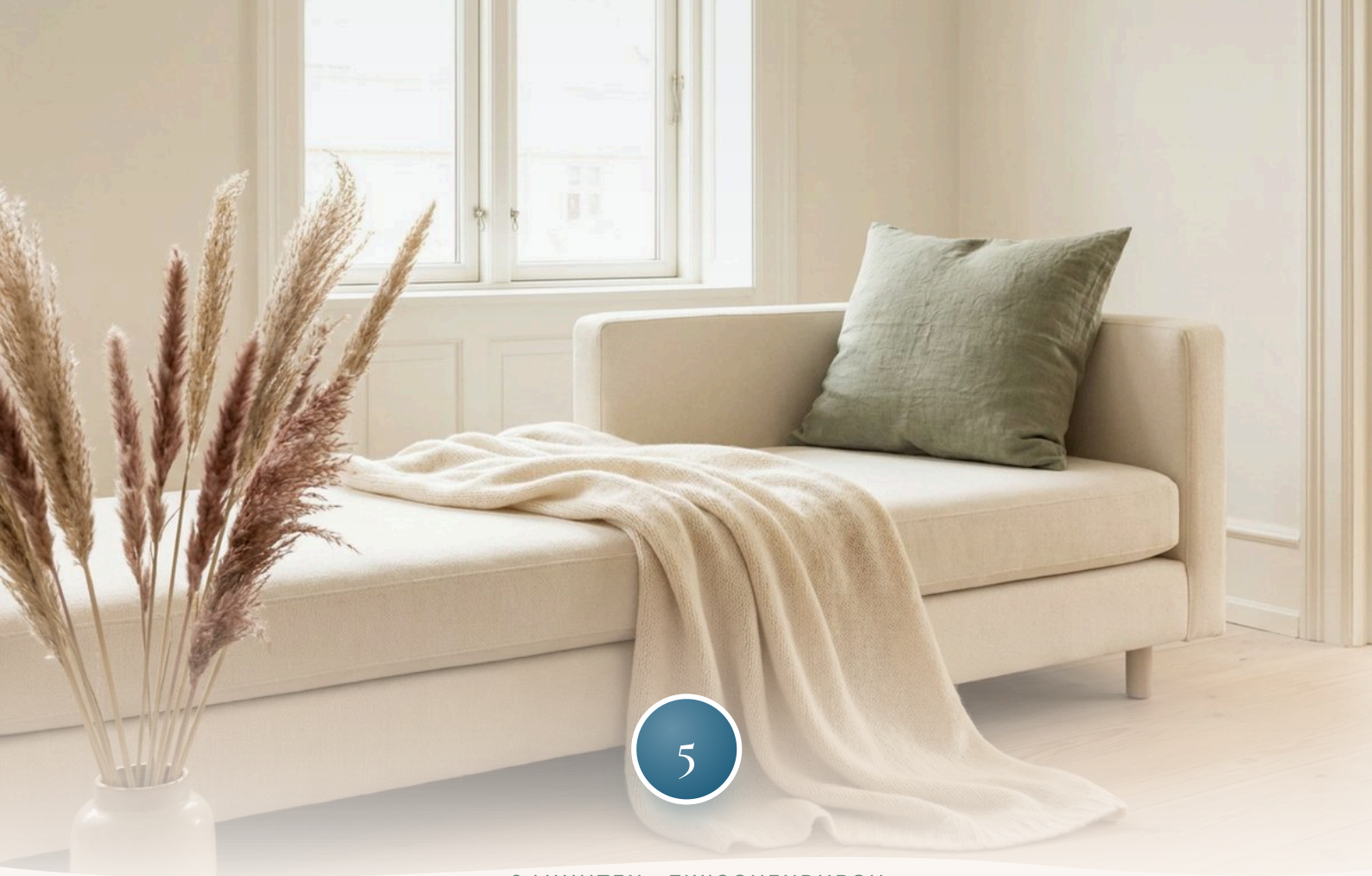


JEDERZEIT

Der achtsame Moment

Wählen Sie eine alltägliche Handlung – Tee trinken, Hände waschen, die Treppe steigen – und erleben Sie sie ein einziges Mal ganz bewusst. Mit allen Sinnen, ohne nebenbei etwas anderes zu tun.

Achtsamkeit braucht keine Extra-Zeit. Sie verwandelt das, was ohnehin geschieht, in einen kleinen Anker im Tag.



~ 2 MINUTEN · ZWISCHENDURCH

Der kurze Body-Scan

Schließen Sie für zwei Minuten die Augen. Wandern Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit langsam vom Scheitel bis zu den Füßen. Wo spüren Sie Anspannung? Atmen Sie dort sanft hinein – und lassen Sie beim Ausatmen ein wenig los.

Der Körper weiß oft früher als der Kopf, dass es zu viel wird. Diese Übung hilft Ihnen, ihm wieder zuzuhören.



Im eigenen Tempo
zurück zu sich finden.

Wenn Sie spüren, dass Sie sich mehr als nur fünf Übungen wünschen – einen Raum, in dem jemand wirklich zuhört – dann begleite ich Sie gern ein Stück.

Das erste Kennenlernen ist kostenfrei und unverbindlich.

Kostenloses Erstgespräch vereinbaren

Silvana Buchholz · Psychologische Beratung & Achtsamkeit

Telefon **0162 4201276** · Berlin & Umgebung

www.buchholz-psychologischeberatung.de