



Was bedeutet Achtsamkeit?

Achtsamkeit:

Die inneren und äußeren Situationen und Erlebnisse mit ungeteilter Aufmerksamkeit zu empfinden.

Ganz bewusst wahrnehmen, was gerade **in diesem Moment** passiert.

Der Nutzen:

1. Wir finden den schnelleren Zugang zu unseren inneren Ressourcen. Zu der gewaltigen Kraft, die in uns schlummert und nur selten aktiviert wird.
2. Wir treffen qualifiziertere Entscheidungen
3. Unser Selbstbewusstsein steigert sich.
4. Wir werden mutiger und setzen uns anspruchsvollere Ziele.
5. Gegenüber Stresssituationen und widriger Umstände sind wir stabiler gewappnet.
6. Wir sind ungünstigen Stimmungen und chaotischer Gedankenströmen (Nachts, Schlafräuber) nicht mehr ausgesetzt.
7. Wir finden leichter unser inneres Gleichgewicht. Dadurch wirken wir auf andere gelassener und souveräner.
8. Wir besiegen immer mehr unsere Hast und Ungeduld.
9. Wir erhöhen unsere Lebensqualität

Achtsamkeit erfordert von uns die volle Konzentration unserer Gedanken auf das Hier und Jetzt.

Nicht auf die Vergangenheit und nicht auf die Zukunft!

Gegenteil von Achtsamkeit

- Wenn wir gewohnheitsmäßig und mit Routine unsere Arbeit ausführen.
- Wenn wir, während wir etwas machen, sorgenvolle Gedanken zulassen. Über zukünftige Dinge (ungelegte Eier) und Probleme grübeln.
- Wenn wir in der Vergangenheit leben. An vergangene Erlebnisse denken. Uns über Vergangenes ärgern (Sägemehl sägen).
- Wenn wir geistesabwesend, mechanisch essen. Keinen Genuss dabei erleben.
- Wenn wir mehrere Aufgaben auf einmal erledigen wollen.
- Ablenkungen zulassen.

„Unser wahres Zuhause ist der gegenwärtige Augenblick. Wenn wir wirklich im gegenwärtigen Augenblick leben, verschwinden unsere Sorgen und Nöte und wir entdecken das Leben mit all seinen Wundern.“
Thich Nhat Hanh