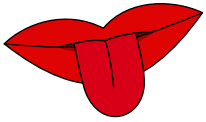


Achtsamkeit

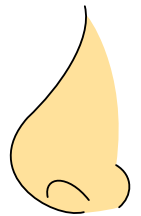
Die 5,4,3,2,1 - Übung





Achtsamkeit

Eine regelmäßige Tätigkeit ganz bewusst erleben



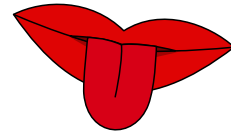
Für diese Übung suchst du dir eine Tätigkeit aus, die du jeden Tag regelmäßig durchführst. Dabei konzentrierst du dich auf deine Wahrnehmung: sehen, hören, riechen, fühlen und schmecken. Beispiele für mögliche regelmäßige Tätigkeiten:

- **Zum Wachwerden in deinem Lieblingssessel sitzen** (Wie fühlt sich der Sessel an? Ist der Bezug warm oder kalt, hart oder weich? Wie hört es sich an, während du dich hineinsetzt? Hörst du von draußen die Vögel zwitschern?...)
- **Kaffee kochen** (Welches Geräusch macht die Kaffeemaschine? Wie fühlt es sich an, wenn du dir den Kaffee einschüttetest?...)
- **Duschen/Baden** (Welche Temperatur hat das Wasser? Wie fühlt sich die Feuchtigkeit auf deiner Haut an? Wie fühlt sich die Seife auf deiner Haut an?...)
- **Auto fahren** (Wonach riecht es im Auto? Welche Farbe haben die Bezüge? Welches Geräusch macht der Motor beim Starten?...)
- ...



Achtsamkeit

Volle Aufmerksamkeit auf einen Gegenstand



Schaue dich um und suche dir ein Objekt in der Wohnung oder im Freien und erforsche es dir mit deinen Sinnen ganz genau:

- Woraus besteht dein Gegenstand?
- Wie groß ist er?
- Welche Form besitzt er?
- Welche Farben kannst du erkennen?
- Kannst du auf deinem Objekt ein Muster entdecken?
- Kannst du es in die Hand nehmen? Wenn ja, wie schwer ist es?
- Kannst du eine Struktur erfühlen?
- Fühlt dich das Objekt hart oder weich an, hat es spitze Ecken oder fühlst du Löcher?
- Wonach riecht dein ausgewählter Gegenstand?
- Welches Geräusch hörst du, wenn du mit der Hand über die Oberfläche streichst?
- ...

