

SASKIA DAWN

ZEIT

FÜR

mich

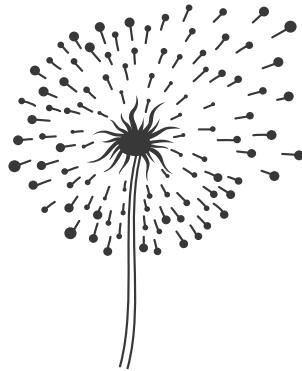
Mit Achtsamkeit zu mehr
innerer Ruhe



Wir hoffen, dieses Buch begleitet Sie auf Ihrem Weg.

Wenn Sie Fragen oder Anmerkungen haben, schreiben Sie uns
gerne jederzeit an: sayapublishing@gmail.com

Am Ende dieses Buches finden Sie außerdem eine kleine
Möglichkeit, Ihre Gedanken und Erfahrungen zu teilen.



Copyright © 2026 Saskia Dawn
1. Auflage 2026

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Herausgebers und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

ISBN Taschenbuch: 979-13-88014-07-9



INHALT

EINLEITUNG	7
KAPITEL 1. ACHTSAMKEIT VERSTEHEN	9
Achtsamkeit entdecken	9
Die Wissenschaft der Achtsamkeit	10
Spirituelle Wurzeln und Weisheit	11
Achtsamkeit im modernen Alltag.	12
Die Transformation durch Achtsamkeit	13
Die Ebenen der Veränderung	14
Der Weg beginnt jetzt.	15
KAPITEL 2. ACHTSAMKEIT IM KÖRPER.	17
1. Der erste bewusste Atemzug des Tages	18
2. Körper-Check-in am Morgen.	20
3. Der atmende Körper.	21
4. Herzschlag-Meditation	23
5. Handmomente	25
6. Sinnesmomente	26
7. Atemraum bei Unbehagen.	28
8. Energiegrenzen wahrnehmen.	30
9. Das Körperfreundlichkeits-Ritual	32
KAPITEL 3. ACHTSAMKEIT IM GEIST	35
10. Gedanken beobachten – nicht mitgehen	36
11. Drei-Atemzüge-Anker	38
12. Ich bemerke, dass ich denke	40
13. Gedankenfreundlichkeit üben	41
14. Etikettierende Achtsamkeit	43
15. Gegenwarts-Anker	45
16. Bewusstes Denken, statt Grübeln.	46
17. Der mentale Reset.	48
18. Gedanken ins Jetzt holen.	50



19. Dankbarkeits-Mikropraxis	52
20. Innerer Dialog-Beobachter	53
KAPITEL 4. ACHTSAMKEIT IN DEN GEFÜHLEN	57
21. Gefühle benennen – Klarheit finden	58
22. Ich darf fühlen, was ich fühle.	60
23. Gefühle spüren statt denken	61
24. Die Gefühlspause	63
25. Gefühle dürfen sich verändern	65
26. Was will mir dieses Gefühl sagen?	66
27. Die Weisheit der Wut – Was sie wirklich braucht.	68
28. Gefühlswetter am Abend	70
29. Emotionales Etikett Lösen.	71
KAPITEL 5. ACHTSAMKEIT IM ALLTAG	75
30. Achtsamkeitswecker	77
31. Morgenritual der Präsenz	78
32. Alltagsanker Methode	80
33. Warten als Übung.	82
34. Sinnes-Scanning.	84
35. Bewusste erste Begegnung	85
36. Mikro-Naturverbindungen	87
37. Atem-Meditation je nach Gefühl.	89
38. Präsenz-Schwellen.	92
39. Den Tag achtsam beenden.	93
KAPITEL 6. ACHTSAMKEIT IN BEZIEHUNGEN	97
40. Das 3-Sekunden-Prinzip	99
41. Achtsames Zuhören	100
42. Ich-Botschaften statt Du-Vorwürfe.	102
43. Die achtsame Umarmung	104
44. Dank aussprechen	106
45. Bewusstes Nein – mit Klarheit und Herz.	108
46. Mitgefühls-Brücke	109
47. Das ehrliche Ich	111
48. Gemeinsames Lachen.	113



49. Der Verbindungsmoment	115
50. Die wichtigste Beziehung	116

KAPITEL 7. ACHTSAMKEIT UND SELBSTFÜRSORGE 119

51. Der Selbstfürsorge-Kompass	120
52. Das Feuerritual	122
53. Der Date-Termin mit dir selbst	124
54. Dankbarkeits-Vertiefung	125
55. Innere Kind-Arbeit durch Selbstfürsorge-Dialoge	127
56. Der Spiegelblick der Verbundenheit	128
57. Werte-Alignment-Ritual	130
58. Achtsames Dialogschreiben	132
59. Bedürfnis-Inventur	133

KAPITEL 8. ACHTSAMKEIT BEI STRESS UND KRISEN 135

60. Achtsame Krisenbegleitung	137
61. Der Innenblick	138
62. Stress-Dekonstruktion	140
63. Achtsame Emotionsregulation in der Krise	142
64. Emotionen in der Natur halten	143
65. Trigger-Transformations-Praxis	145
66. Die Akut-Box der Selbstfürsorge	147
67. Perspektiv-Training	148
68. Das 90-Sekunden-Wellenmodell	150
69. Krisenbewältigungsnarrative	151
70. Krisentagebuch mit Metaebene	153

KAPITEL 9. ACHTSAMKEIT IN DER DIGITALEN WELT 155

71. Der unvernetzte Morgenraum	156
72. Digitale Konsum-Kontemplation	158
73. Digitaler Sonnenuntergang	160
74. Digitales Fasten als Erkenntnisweg	161
75. Online-Trigger-Bewusstseins-Praxis	163
76. Achtsames Scrollen	165
77. Jenseits der digitalen Maske	167



KAPITEL 10. DER ATEM ALS ANKER FÜR MEHR ACHTSAMKEIT	169
Die Kraft des Atems.	169
Wie atmet man „richtig“?	170
Die vier Ebenen der Atemachtsamkeit.	171
Konkrete Atemübungen	171
Reflexion & Integration	173
KAPITEL 11. ACHTSAME IMPULSE	175
Achtsame Tagesimpulse	176
Achtsame Affirmationen	177
Einschlafrituale und achtsame Übungen zum Schlafen gehen.	178
Achtsamkeit und Humor.	179
Kreative Achtsamkeitsimpulse	180
Spirituelle Achtsamkeitsimpulse	181
KAPITEL 12. PRAXISPLÄNE & CHALLENGES	183
7 Tage Challenges	184
Monatsplan-Ideen	185
Gemeinsame Achtsamkeit. Mini Challenges für zwei oder mehr	187
Werden Sie kreativ. Ihre Achtsamkeitspraxis ist einzigartig	188
KAPITEL 13. ABSCHLUSS. DEINE REISE MIT DER ACHTSAMKEIT	191
111. Der Anfang in Ihnen	192
Ein Abschluss, der ein Anfang ist	193



EINLEITUNG

Haben Sie schon mal gefühlt, dass Sie manchmal nicht ganz Sie selbst sind? Manchmal eilen die Tage vorbei; manchmal scheinen sie nie zu enden. Manchmal ist der Kopf voller Gedanken, manchmal seltsam leer. Manchmal hetzen wir durch unser Leben, manchmal haben wir so viel Zeit, dass wir nicht wissen, was wir damit anfangen sollen. Und dennoch fühlen wir, dass wir uns irgendwo verloren haben.

Was wäre, wenn ich Ihnen sage, dass Sie bereits alles haben, was Sie brauchen, um Ihren Weg zurück zu sich selbst und ins Hier und Jetzt zu finden? Dass Achtsamkeit nicht kompliziert, zeitaufwendig oder perfekt sein muss? Dass es so einfach sein kann wie das bewusste Spüren Ihrer Füße auf dem Boden?

Dieses Buch ist eine Einladung, keine Verpflichtung. Eine Einladung, sich selbst wiederzuentdecken, und sich endlich wieder Zeit für sich zu nehmen. Denn genau das ist es, was so viele von uns im Alltag verlieren: nicht nur die Ruhe, sondern die Erlaubnis, einfach mal für sich selbst da zu sein. Unabhängig davon, wie Ihr Alltag aussieht.



Die 111 Übungen in diesem Buch sind bewusst einfach gehalten. So einfach, dass Sie wahrscheinlich viele davon schon lange kennen, ohne zu wissen, dass sie achtsam waren. Es sind keine revolutionären Techniken oder komplizierte Übungen, es sind die simplen Dinge im Leben, die als Anstoß dienen können. Das bewusste Spüren einer warmen Kaffeetasse in Ihren Händen. Das kurze Innehalten vor der Haustür. Das tiefe Durchatmen, wenn Sie nicht weiterwissen.

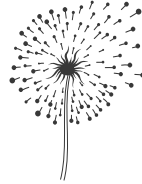
Diese kleinen Pausen im Leben sind kostbare Momente. Sie sind kleine Anstöße, die Sie daran erinnern: Sie sind hier, Sie leben, es geht Ihnen gut. Und in diesen kleinen Pausen können Sie Ihren Weg zurück zu sich selbst finden.

Jeder Impuls in diesem Buch ist wie ein kleiner Anstoß, der darauf wartet, entdeckt zu werden. Manche Übungen werden Sie beruhigen, andere werden Sie stärken. Einige geben Ihnen Klarheit, andere Verbindung. Alle haben eines gemeinsam: Sie wirken genau da, wo Sie sind, mit dem, was gerade da ist, oder auch nicht da ist.

Sie können dieses Buch lesen, wie es für Sie am besten passt. Von Kapitel zu Kapitel, oder indem Sie einfach in das eintauchen, was Sie am meisten interessiert. Die Übungen sind thematisch in Kapitel gegliedert. So können Sie gezielt das auswählen, was Sie gerade brauchen. Sie können sich auch von Ihrem inneren Bedürfnis leiten lassen: Brauchen Sie gerade Ruhe? Kraft? Klarheit? Verbindung? Die Reflexionsfragen am Ende helfen Ihnen zusätzlich dabei, gezielt das zu finden, was Ihr Herz gerade braucht.

Das Wichtigste ist: Gönnen Sie sich diese Momente, genießen Sie sie. Machen Sie sie zu Ihren eigenen. Sie brauchen nicht viel. Manchmal reicht schon ein einziger, bewusster Augenblick, um sich wieder zu spüren. Sind Sie bereit?

„Der Weg zu einem achtsamen Leben ist wie ein Pfad im Wald: Er entsteht dadurch, dass wir ihn gehen.“



KAPITEL 1. ACHTSAMKEIT VERSTEHEN

Achtsamkeit entdecken

Mitten im Strom des Lebens innehalten und wahrnehmen, was gerade ist, genau das ist Achtsamkeit. Es ist die Kunst, mit wachen Sinnen im Hier und Jetzt zu verweilen, anstatt in Gedanken über Vergangenes zu kreisen oder in die Zukunft zu eilen.

Vielleicht kennen Sie das: Sie gehen wie im Automatismus durch Ihren Tag. Sie essen, ohne den Geschmack zu bemerken, hören zu, ohne wirklich da zu sein, berühren, ohne die Berührung zu spüren. Achtsamkeit lädt Sie ein, aus diesem Autopiloten auszusteigen und Ihr Leben bewusst zu leben, Moment für Moment.

Ein häufiges Missverständnis ist, dass Achtsamkeit nur in der Stille möglich sei. Das Gegenteil ist wahr: Jeder Moment kann ein Moment der Achtsamkeit werden, beim Zähneputzen, beim Treppensteigen oder im Gespräch mit einem Kollegen. Es sind nicht die stundenlangen Übungen, sondern die kleinen Momente des Innehaltens, die zählen.

Achtsamkeit ist eine angeborene Fähigkeit, die jeder Mensch besitzt. In unserer schnelllebigen Welt haben wir sie nur oft aus den Augen verloren. Sie



bedeutet, das Leben zu berühren durch bewusstes Sehen, Hören, Fühlen und Atmen. Es ist der Unterschied zwischen einem flüchtigen Blick und echtem Wahrnehmen, zwischen oberflächlichem Hören und wirklichem Zuhören.

Durch Achtsamkeit öffnen Sie sich für die Fülle des gegenwärtigen Moments. Sie spüren, wie die Luft beim Atmen durch Ihre Nase strömt, wie sich Ihre Füße beim Gehen vom Boden lösen, wie sich Ihre Stimmung wandelt. Diese einfache, aber tiefgreifende Verbindung zur Gegenwart schenkt Ihnen die Kraft, Ihr Leben bewusst zu gestalten.

„Achtsamkeit ist kein Ziel, das erreicht werden muss. Sie ist ein Weg, der mit jedem bewussten Atemzug beginnt. Ein Weg, der uns ein Leben lang begleitet“.

Die Wissenschaft der Achtsamkeit

Was wir schon lange aus der Meditation wissen, wird jetzt von der modernen Wissenschaft bestätigt: Achtsamkeit verändert unser Gehirn. Und es ist messbar.

Forschungen zeigen, dass selbst kurze Zeiträume der Achtsamkeitspraxis zu strukturellen Veränderungen im Gehirn führen können. Der präfrontale Kortex, der bewusste Entscheidungsfindung und Emotionsregulation ermöglicht, wird stärker. Die Amygdala, unser Angstzentrum, wird weniger reaktiv. Das bedeutet, Sie behalten einen kühlen Kopf und denken klarer unter Stress.

Achtsamkeit aktiviert das parasympathische Nervensystem, den Teil, der für Ruhe und Regeneration zuständig ist. Herzfrequenz und Blutdruck sinken, das Immunsystem verbessert sich, und Entzündungswerte im Körper reduzieren sich. Ihr Körper lernt wieder den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung.



Am interessantesten ist: Bereits drei Minuten bewusster Präsenz können den Stress messbar reduzieren. Ein einziger achtsamer Atemzug ist bereits ein Zeichen für Ihr Nervensystem, dass alles in Ordnung ist. Sie müssen nicht stundenlang meditieren, um von diesen Vorteilen zu profitieren.

Unsere Gehirne sind neuroplastisch: Wir sind in der Lage, in jedem Moment bewussten Denkens neue mentale Bahnen zu bilden. Je mehr Sie Achtsamkeit üben, desto leichter wird sie. Achtsamkeit ist wie ein Muskel, und wie ein Muskel wird sie durch Gebrauch immer stärker.

So bestätigt die Wissenschaft etwas, das Sie wahrscheinlich schon geahnt haben: Achtsamkeit ist keine Esoterik, sondern ein Leitfaden für das, was am heilsamsten für Körper und Geist ist. Jeder kleine Moment der Bewusstheit ist ein Geschenk an Ihr Wohlbefinden. Die gute Nachricht: Ihr Gehirn ist für Veränderungen bereit. Sie müssen nur anfangen.

Spirituelle Wurzeln und Weisheit

Achtsamkeit ist kein moderner Trend. Sie ist so alt wie die Menschheit selbst. Eine Weisheit, die weltweit in allen Kulturen und Glaubensrichtungen anerkannt wird.

Im Buddhismus heißt sie „Sati“ – achtsam sein für das, was ist. Kein Urteil fällen, nichts verändern, einfach sein mit dem, was geschieht. Dies ist eine alte Praxis, die seit über 2.500 Jahren weitergegeben wird und im Zentrum der buddhistischen Meditation steht.

Auch andere Traditionen kennen diese Qualität der Aufmerksamkeit: Die christliche Kontemplation besteht darin, still in der Gegenwart Gottes zu verweilen. Im Judentum gibt es eine Lehre namens „Kavanah“, die Absicht des Herzens. Im Islam heißt der Begriff für das Beobachten der Seele „Mu-



raqaba“. Hinduistische Praktiken, wie Yoga und Pranayama, fördern das Bewusstsein durch Körper und Atem.

Indigene Kulturen wussten schon immer, wie man im Jetzt lebt – durch Zeremonien, das Zusammensein mit der Natur und schamanische Praktiken. Sie wussten schon immer: Das wahre Leben findet nur im Hier und Jetzt statt.

All diese Traditionen teilen eine Erkenntnis: Frieden und Klarheit entstehen nicht daraus, etwas Neues zu suchen, sondern einfach daraus, anzuerkennen, was bereits da ist, durch das Heimkommen zu sich selbst.

Man muss keiner bestimmten Tradition angehören, um diese Weisheit zu verkörpern. Achtsamkeit ist Ihr Geburtsrecht, unabhängig von Glauben, Kultur oder Weltanschauung. Sie ist die natürliche Fähigkeit des menschlichen Bewusstseins, ganz da zu sein.

„In der Stille hören wir, was sonst überhört wird; in der Präsenz sehen wir, was sonst übersehen wird.“

Achtsamkeit im modernen Alltag

Unser heutiges Leben ist anders als das vor hundert Jahren. Wir sind besser vernetzt, schneller, informierter, und oft auch erschöpfter. Smartphones klingeln, E-Mails warten, Nachrichten strömen pausenlos auf uns ein. Wir haben so viel zu tun. Multitasking ist zur Erwartung geworden, eine Pause gilt als Luxus. Diese Überstimulation kann zu einem Gefühl der Fragmentierung führen, als wären wir ständig in viele Richtungen gleichzeitig gezogen. Viele Menschen berichten von dem Gefühl, nie ganz da zu sein, wo sie sind. Physisch im Büro, gedanklich bei den Kindern, im Gespräch mit dem Partner, innerlich bei den unerledigten Aufgaben. Diese Zerstreuung raubt uns nicht nur kostbare Lebensenergie, sondern auch die Tiefe unserer Erfahrungen.



Genau deshalb brauchen wir Achtsamkeit heute mehr denn je. Nicht als Rückzug aus der Welt, sondern als Kompass durch sie hindurch. Achtsamkeit kann in fast jeden Teil des Tages integriert werden. Sie erfordert keine Stille, keine perfekte Umgebung oder eine freie Stunde. Sie funktioniert genauso gut im Büro wie in der U-Bahn, beim Kochen wie während eines Videoanrufs, mit Kindern genauso wie mit anderen oder allein.

Moderne Achtsamkeit bedeutet, bewusst innehalten, während das Leben weitergeht. Den Atem spüren, während Sie E-Mails beantworten. Die Füße auf dem Boden fühlen, während Sie in der Warteschlange stehen. Einen Moment der Ruhe finden, bevor Sie das nächste Meeting beginnen oder die nächste Aufgabe erledigen.

Sie müssen Ihr Leben nicht verlangsamen, um achtsam zu sein. Sie müssen nur lernen, es bewusster zu leben. Ein achtsamer Umgang mit dem Smartphone kann genauso heilsam sein wie eine Meditation im Lotussitz. Ein bewusstes Gespräch kann genauso transformierend wirken wie eine stille Stunde.

Die Herausforderung liegt nicht darin, Zeit für Achtsamkeit zu finden. Sie liegt darin, Achtsamkeit in die Zeit zu bringen, die wir haben. In die Momente zwischen den Terminen. In die Übergänge zwischen den Aufgaben. In die kleinen Pausen, die das Leben von selbst schenkt.

„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.“

Die Transformation durch Achtsamkeit

Achtsamkeit verändert Sie, aber anders, als Sie vielleicht denken. Sie macht Sie nicht zu einer anderen Person, sondern zu der Person, die Sie schon immer gewesen sind. Sie räumt weg, was nicht zu Ihnen gehört, und bringt



zum Vorschein, was schon da ist. Die Veränderung beginnt subtil. Vielleicht bemerken Sie zuerst, dass Ihnen früher der Atem stockte, während Sie heute ruhig bleiben. Dass Sie Pausen wahrnehmen, die früher an Ihnen vorbeigerauscht wären. Dass Sie öfter spüren, was Sie wirklich brauchen.

Diese kleinen Veränderungen summieren sich. Stress wird weniger überwältigend, weil Sie lernen, ihn früher zu erkennen. Entscheidungen fallen leichter, weil Sie klarer hören, was Ihr Herz sagt. Beziehungen werden tiefer, weil Sie wirklich anwesend sind, bei anderen und bei sich selbst.

Achtsamkeit lehrt Sie, Zeuge Ihres eigenen Lebens zu werden. Sie beobachten Ihre Gedanken, ohne sich in ihnen zu verlieren. Sie spüren Ihre Gefühle, ohne von ihnen überwältigt zu werden. Sie nehmen Ihre Gewohnheiten wahr, ohne automatisch in ihnen gefangen zu sein. Aus dieser Beobachterposition heraus entsteht Wahlfreiheit. Sie müssen nicht mehr reflexartig reagieren. Sie können innehalten, spüren und dann bewusst entscheiden. Das ist echte Freiheit, nicht die Abwesenheit von Herausforderungen, sondern die Fähigkeit, bewusst mit ihnen umzugehen.

Die tiefste Transformation aber ist diese: Sie hören auf, gegen sich selbst zu kämpfen. Sie lernen, sich anzunehmen, wie Sie sind, mit allen Licht- und Schattenseiten. Diese Selbstakzeptanz ist der Boden, aus dem echte Veränderung wächst.

Die Ebenen der Veränderung

Achtsamkeit durchzieht sanft alle Bereiche Ihres Lebens. In Ihrem Körper lösen sich Verspannungen, die Sie gar nicht bemerkt hatten. Sie beginnen tiefer zu atmen, Ihre Haltung wird aufrechter. Sie spüren wieder, was Ihr Körper Ihnen sagen möchte.

Mental bringt Achtsamkeit Klarheit und Frieden in Ihren Geist. Diese endlosen gedanklichen Schleifen verlieren ihre Macht über Sie. Konzentration



wird zu einem natürlichen Zustand statt zu einer Anstrengung. Sie sind bewusster und treffen gesündere Entscheidungen.

Emotionales Gleichgewicht stellt sich ein, nicht durch das Unterdrücken von Gefühlen, sondern durch das bewusste Erleben und Loslassen. Freude wird intensiver, Trauer heilsamer, Ärger weniger zerstörerisch. Sie werden zum mitfühlenden Begleiter Ihrer eigenen Emotionen.

In Ihren Beziehungen entsteht echte Verbindung. Sie hören wirklich zu, anstatt schon die nächste Antwort zu formulieren. Sie sind präsent, wenn andere Sie brauchen, und ehrlich, wenn Sie selbst Unterstützung benötigen.

Die wichtigste Beziehung aber ist die zu sich selbst. Aus Selbstkritik wird Selbstmitgefühl. Aus innerer Unruhe wird stille Zuversicht. Sie werden Ihr eigener bester Freund.

„Achtsamkeit verwandelt Sie nicht in jemand anderen, sie bringt Sie nach Hause zu sich selbst.“

Der Weg beginnt jetzt

Mit dem Entschluss, achtsamer zu leben, beginnt eine Reise der Selbstentdeckung. Wie bei jedem neuen Weg ist der erste Schritt oft der wichtigste, und er beginnt am besten mit der Haltung des Anfängergeistes, mit Neugier, Offenheit und ohne Selbstverurteilung.

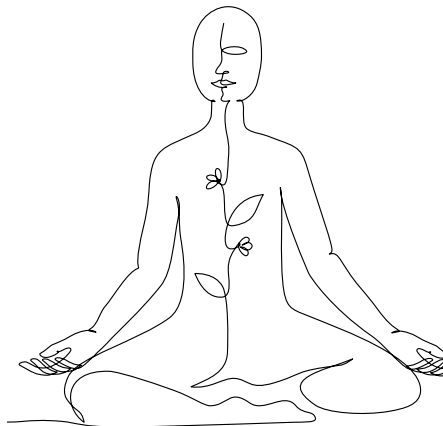
Vielleicht werden Sie feststellen, dass Ihr Geist unruhiger ist als gedacht, dass er springt, plant, bewertet, erinnert oder fantasiert, anstatt im gegenwärtigen Moment zu verweilen. Diese Erkenntnis ist kein Anlass zur Frustration, denn jede Veränderung braucht Zeit. Gerade in unserer Welt der ständigen Ablenkung ist ein unruhiger Geist die natürliche Folge jahrelanger Konditionierung.

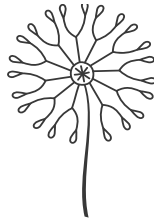


Beginnen Sie mit kleinen, aber regelmäßigen Übungen. Nehmen Sie sich Zeit, einen Atemzug bewusst zu spüren, bevor Sie ans Telefon gehen. Richten Sie Ihre volle Aufmerksamkeit auf die ersten drei Bissen Ihrer Mahlzeit. Spüren Sie bewusst den Kontakt Ihrer Füße mit dem Boden, wenn Sie von einem Raum in den anderen gehen. Diese „Achtsamkeitsanker“ im Alltag sind oft wirksamer als sporadische längere Übungen.

Lassen Sie sich von Rückschlägen nicht entmutigen. Selbst erfahrene Meditierende kennen Tage, an denen der Geist besonders unruhig ist. Die Kunst besteht nicht darin, nie abgelenkt zu sein, sondern immer wieder sanft zur Gegenwart zurückzukehren, Tausende Male, wenn nötig. Genau in diesem Zurückkehren liegt die Transformation.

Betrachten Sie Achtsamkeit nicht als eine weitere Aufgabe, die Sie abhaken müssen, sondern als eine Einladung, Ihr Leben tiefer zu erfahren, mit allen Sinnen, mit offenem Herzen und wachem Geist. Die Reise beginnt mit Ihrer Entscheidung, bewusster zu leben, hier und jetzt, mit diesem Atemzug.





KAPITEL 2. ACHTSAMKEIT IM KÖRPER

Der Körper ist unser Zuhause, unser erster Ort der Achtsamkeit. Er ist immer im Hier und Jetzt. Während unser Geist mit Vergangenheit und Zukunft beschäftigt ist, ist der Körper hier – greifbar, wahrhaftig, lebendig. Und doch geht er oft im Trubel des täglichen Lebens verloren. Wir überleben, machen weiter, übersehen Hinweise. Viele von uns haben die Verbindung zu unserem Körper verloren. Aber der Körper hat so viel zu sagen – wenn wir wieder lernen können, ihm zuzuhören.

Achtsamkeit im Körper bedeutet, diesen inneren Raum bewusst zu bewohnen, zu fühlen. Es geht nicht darum, ständig etwas zu analysieren oder verändern zu wollen, sondern um das einfache Dasein: Wie fühlt sich mein Atem gerade an? Wie stehen meine Füße auf dem Boden? Was erzählen mir mein Nacken, mein Bauch, mein Herz?

In diesem Kapitel laden wir Sie ein, die Körpersprache neu zu entdecken, mit Freundlichkeit, Offenheit und Neugier. Die folgenden Übungen helfen Ihnen, sich immer wieder mit dem Körper zu verbinden, sei es im Sitzen, beim Gehen, in Bewegung oder in Ruhe. Kleine Rituale, einfache Übungen und bewusste Atemzüge bringen uns alle zurück zu dem Ort, an dem das Leben unmittelbar geschieht.



Diese Praxis kann Ihnen helfen, mehr innere Klarheit und Verbundenheit zu entwickeln. Der Körper weiß oft besser Bescheid als der Kopf. Wenn wir lernen, ihm zu vertrauen, entwickelt sich eine neue Art von Selbstkontakt, sanft, ehrlich und stärkend. Vielleicht merken Sie, dass es nicht viel braucht. Manchmal reicht ein bewusster Atemzug, eine achtsame Bewegung oder ein Moment des Spürens, um wieder ganz bei sich zu sein.

„Wenn wir still werden, beginnt der Körper zu sprechen – und führt uns zurück zu dem, was wirklich ist.“

1. DER ERSTE BEWUSSTE ATEMZUG DES TAGES

Starten Sie jeden Tag mit einem bewussten Atemzug, bevor der Alltag Sie mitreißt. Durch diesen achtsamen Augenblick entsteht ein Raum zwischen Schlaf und Wachsein, in dem Sie den Tag mit Präsenz willkommen heißen können.

Warum es funktioniert: Der Atem ist unser direkter Zugang zum Hier und Jetzt. Ein bewusster Atemzug hat die Fähigkeit, unser Nervensystem zu regulieren und uns ins Jetzt zurückzubringen. Er verankert uns sanft im Körper, noch bevor Gedanken und Sorgen Platz einnehmen können. Damit zeigen Sie Ihrem Körper und Geist auch, dass Sie bewusst entscheiden, wie Sie in diesen Tag starten möchten.

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Sobald Sie am Morgen aufwachen und sich Ihrer selbst bewusst werden, bleiben Sie noch einen Moment liegen.
2. Legen Sie eine Hand sanft auf Ihren Bauch oder Ihre Brust.
3. Atmen Sie langsam und tief durch die Nase ein, und nehmen Sie wahr, wie sich Ihr Bauch hebt und Ihr Körper sich mit Luft füllt.



4. Halten Sie den Atem einen Moment lang, dann atmen Sie langsam durch den Mund wieder aus.
5. Spüren Sie bewusst, wie Sie ankommen – im Körper, im Moment, im neuen Tag.
6. Verweilen Sie für einige Atemzüge in dieser Präsenz, ohne etwas leisten zu müssen.
7. Bevor Sie aufstehen, setzen Sie innerlich eine kurze Intention für den Tag.

Variationen:

- * Verbinden Sie diesen ersten Atemzug mit einem kurzen Dankbarkeitsgedanken für etwas, das Sie in diesem Moment wahrnehmen können.
- * Erweitern Sie die Übung auf drei bewusste Atemzüge und lassen Sie mit jedem Ausatmen eine Eigenschaft in Ihren Tag fließen; Klarheit, Freundlichkeit, Vertrauen.

Praxistipp: Um sich am Morgen daran zu erinnern, legen Sie einen kleinen Zettel mit dem Wort „Atem“ am Abend zuvor auf Ihren Nachttisch. Im Laufe der Zeit entwickelt sich dieser erste bewusste Atemzug zu einem natürlichen Ritual, das keiner Erinnerung bedarf.

Falls Sie kleine Kinder haben oder früh rausmüssen: selbst 10 Sekunden reichen aus, um eine Verbindung herzustellen. Es geht nicht um Dauer, sondern um Tiefe.

Reflexionsfrage: Wie verändert sich mein Tag, wenn ich ihn mit mir selbst beginne?

„Ein bewusster Atemzug am Morgen ist wie ein inneres Ankommen – bevor der äußere Tag beginnt.“





2. KÖRPER-CHECK-IN AM MORGEN

Bevor der Tag startet, konzentrieren Sie sich auf Ihr Inneres. Ein kurzer Körper-Check-in ermöglicht Ihnen einen Moment echter Verbindung. Achtsam, freundlich und ohne Bewertungen. Dieser achtsame Dialog mit Ihrem Körper schenkt Ihnen wertvolle Informationen und eine Grundlage für Selbstfürsorge.

Warum es funktioniert: Unser Körper spricht die ganze Zeit mit uns, aber wir ignorieren sehr oft seine Signale. Ein bewusstes Check-in stärkt die Selbstwahrnehmung, fördert innere Ruhe und hilft, Bedürfnisse frühzeitig zu erkennen und darauf zu reagieren, bevor sie sich in Verspannungen oder Unwohlsein äußern.

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Setzen oder legen Sie sich in eine bequeme Position und schließen Sie die Augen.
2. Atmen Sie drei Mal tief ein und aus, um anzukommen.
3. Starten Sie an den Füßen und bewegen Sie Ihre Aufmerksamkeit langsam nach oben durch Ihren Körper
4. Achten Sie bei jedem Körperbereich darauf, wie er sich anfühlt – ohne zu bewerten oder zu verändern.
5. Nehmen Sie Spannungen, Leichtigkeit, Wärme, Kälte oder andere Empfindungen wahr.
6. Fragen Sie Ihren Körper sanft: „Was brauchst du heute von mir?“ Hören Sie auf die Antwort, die kommen mag – als Gefühl, Bild oder Gedanke.

Variationen:

- * Integrieren Sie sanfte Dehnbewegungen in Ihrem Check-in, indem Sie jeden Körperbereich leicht bewegen, bevor Sie weitergehen.