

Podcastfolge 15:

10 Tipps für deine Achtsamkeit

10 Tipps für deine Achtsamkeit

In der heutigen Folge geht es um das Thema der Achtsamkeit. Andy und ich haben dir 10 Tipps zusammengestellt, wie Achtsamkeit in deinem Alltag sofort funktionieren kann. Dabei musst du nicht all ausprobieren und beherzigen. Suche dir die passenden Strategien für dich heraus und probiere ein zwei Dinge über einen Zeitraum von 21 Tagen umzusetzen. Dabei wünschen wir dir viel Spaß!

Dankbarkeitsliste

Doch der innere Dialog ist nicht immer positiv und stark abhängig von den gegenwärtigen Emotionen. Um diese möglichst positiv zu beeinflussen, kann dir die Dankbarkeitsliste helfen. Samuel Koch ist wohl das berühmteste Beispiel. Auf der Bühne wurde er gefragt, wie er sein Leben nach dem Unfall bei Wetten das ertragen könne. Seine Antwort lautete: Dankbarkeit. Er zählte 50 Dinge auf, für die er dankbar ist. Im Raum war kein Auge mehr trocken. Wofür bist du dankbar?

Erfolgsliste

Und wenn wir schon bei Listen sind, schreib gleich eine zweite. Es ist die Sprache von der Erfolgsliste. Dort dokumentierst du 100 Erfolge, die du bisher in deinem Leben erreicht hast. Angefangen vom Laufen und Sprechen lernen, bis hin zur bestandenen Führerschein- oder Ausbildungsprüfung. Werde kreativ und suche dir 100 Erfolge aus deinem Leben die für dich wichtig sind, die du geschafft hast!

Stärken entdecken

Hast du erst einmal 100 Erfolge beisammen, fällt es dir bestimmt leicht, deine drei größten Stärken zu benennen. Jeder Mensch ist einzigartig, so auch du! Mache dir daher deine Stärken bewusst und setze sie so häufig wie möglich ein! Gar nicht so leicht? Befrage deine Familie, Kollegen oder Freunde dazu! Eine tolle Art und Weise seine persönlichen Stärken herauszufinden gibt es über den Clifton Strength Finder. Hier wirst du durch einen wissenschaftlichen Fragebogen des Gallupinstituts befragt und ausgewertet. Das Resultat: Du erhältst einen Überblick über deine 5 persönlichen Stärken und Talente. Ein wahr-sinniger Augenöffner.

Hier gehts zum Buch mit deinem Gratiscode:

<https://amzn.to/3w2mxAj> (Amazon Partnerlink)

Schokoladenmeditation

Wie das geht, erfährst du bei einer Schokoladenmeditation. Nimm ein Stück Schokolade oder ein Bonbon in den Mund und lasse es solange unzerkaut auf deiner Zunge liegen, bis es geschmolzen ist. Achte hier auf alle Sinne und widerstehe dem Drang zu kauen.

Schuhe aus!

Wann bist du das letzte Mal barfuß durchs Gras gegangen? Barfuß laufen ist eine tolle Methode, um Achtsamkeit zu praktizieren, denn du läufst automatisch langsamer und bedachter. Falls nicht, lernst du durch Schmerz. Achte beim Barfußlaufen auf langsame ruhige Bewegungen und dein Körpergleichgewicht!

Sinne an!

Die fünf Sinne des menschlichen Körpers kannst du wahrscheinlich gut benennen, doch setzt du sie auch im Alltag ein? Meist bevorzugen wir 1 oder 2 Kanäle und lassen die anderen ungenutzt. Das ist sehr schade, denn über die Sinne halten wir uns nicht nur am Leben, sondern lernen auch viel besser! Achte also einmal darauf, bei der nächsten Mahlzeit mit allen Sinnen zu essen. Also hören, sehen, schmecken, riechen und fühlen. Das funktioniert in der Natur ganz wunderbar!

Selbstliebe

Die Königsdisziplin der Achtsamkeit, untersuche deine Gedanken nach der Qualität und achte auf destruktive Gedankenmuster. Frage dich selber: Wenn ich mich selbst lieben würde, würde ich das immer noch denken, oder was wäre es stattdessen? Beachte die Reihenfolge der erfolgreichen Liebe: Erst kommt die Selbstliebe, die die Liebe zum Partner ermöglicht, sofern dieser ebenfalls Selbstliebe verspürt, kann die Liebe zum Wir und eine wunderbare Partnerschaft entstehen.

König „Erlebensart“

Kennst du die Geschichte von König „Erlebensart“? Er hatte ein stolzes Königreich und war sehr beliebt. Jeden Tag schlenderte er durch sein Reich und beobachtete sein Volk. Die waren glücklich und zufrieden. Immer wenn er etwas Schönes sah, nahm er eine Erbse aus seinem Mantel und legte sie in die andere Manteltasche. Abends erinnerte er sich an all die schönen Momente des Tages. Das beste: Unser Gehirn kann nicht zwischen Realität und Vorstellung unterscheiden! Deswegen ist das Visualisieren auch so wirksam.

Entscheidung Achtsamkeit

Achtsamkeit ist eine Entscheidung. Stehe bereits morgens mit dem Gedanken auf, dass du heute etwas bestimmtes Lernen oder erleben möchtest. Oder aber plane eine gute Tat. Ein nettes Wort, oder ein klärendes Gespräch, was dir schon länger auf der Seele brennt. Spiele das Lernspiel und frage dich: Was lerne ich wohl heute? Oder: Welche Entscheidung darf ich heute treffen?

Gedankenwelt ergründen

Der Mensch denkt pro Tag circa 70.000 Gedanken. Das sind meist die Antworten, auf die Fragen die wir uns gestern gestellt haben. Daher ergibt es Sinn, diese Gedanken wahrzunehmen und ggf. aufzuschreiben. Denk dran: Die Qualität deiner Gedanken, bestimmt die Qualität deines Lebens.

Gedankendetektiv

Häufig denke ich Dinge und nehme es gar nicht wahr. Das passiert einfach, denke ich dann. Ein toller Trick ist es, wenn du ein Armband trägst, das dich immer wieder daran erinnert, auf deine Gedanken zu achten. So kannst du es beispielsweise immer dann von Handgelenk zu Handgelenk wechseln, wenn du dir negative Konsequenzen ausgemalt hast, statt die positiven Folgen in Erwägung zu ziehen. Oder wenn du dich dabei erwischst, wie du jammern oder rumnörgelst. Eine schöne Buchempfehlung hier für ist: „Einwandfrei“ von Will Owen.

MonkeyHead

Im asiatischen Raum praktizieren die Mönche tägliche Meditationen. Das bedeutet aber viel mehr, als im Schneidersitz zu schlafen. Sie sind dabei voll fokussiert und kultivieren ihre Gedankenwelt. Sorgen dafür, dass all die Affen in ihren Köpfen zum Schweigen kommen. So sind sie in der Lage, ihre innere Gedankenwelt zu lenken und zu führen.

Meditation

Auch du kannst heute anfangen zu meditieren. Die Vorteile liegen mittlerweile auf der Hand. Du bist fokussierter, glücklicher und gesünder. Die Kräfte der Meditation und der Quantenphysik sind noch relativ unerforscht, rücken aber immer mehr in den Fokus der Wissenschaft. Meditationen können Schmerzen lindern, das Immunsystem stärken und körperliche Leiden reduzieren. Fang mit einer Minute Achtsamkeitsmeditation an. Traumreisen o.ä. sind hierbei eine tolle Unterstützung.