

DORIS IDING

# Der kleine **Achtsamkeits-** coach



Wie Sie im Jetzt ankommen  
und zu wahrer Gelassenheit finden

**G|U**



VORWORT ..... 4

## Durch Achtsamkeit zu sich selbst finden

Seite 6

TEST: ERKENNEN SIE SICH SELBST ..... 8

DIE TESTAUSWERTUNG ..... 10

- Typ Diva ..... 10
- Der/Die Leistungsorientierte ..... 12
- Der/Die Unsichere ..... 13
- Der/Die Traditionelle ..... 14
- Haben Sie sich erkannt? ..... 15

## Zaubermittel Achtsamkeit

Seite 16

MIT ACHTSAMKEIT DAS LEBEN  
BEREICHERN ..... 18

- Stress lass nach ..... 18
- Erkennen und innehalten ..... 21

DIE ACHTSAMKEITSPRAXIS ..... 25

- Buddhistische Ursprünge ..... 25
- Meditation als Basis ..... 26
- Zeitgenössische Achtsamkeitslehrer ..... 28
- Den Geist beruhigen ..... 30

GRUNDHALTUNGEN DER  
ACHTSAMKEITSPRAXIS ..... 31

- Erste Grundhaltung:  
Annehmen, was ist ..... 32
- Zweite Grundhaltung:  
Nicht bewerten ..... 33
- Dritte Grundhaltung:  
Absichten loslassen ..... 34
- Vierte Grundhaltung:  
Geduld üben ..... 35
- Die Kraft der inneren  
Einstellung ..... 36

## Achtsam im Alltag

Seite 38

ACHTSAMKEIT FÜR KÖRPER,  
GEDANKEN UND GEFÜHLE ..... 40

- Die Achtsamkeitspraxis ..... 41
- Atemübungen für  
zwischen durch ..... 45
- Den Körper wahrnehmen ..... 48
- Achtsamer Umgang mit  
Gedanken ..... 52
- Achtsamer Umgang mit  
Gefühlen ..... 58
- Achtsames Gehen ..... 60

KLEINE INSELN DER ACHTSAM-  
KEIT SCHAFFEN ..... 64

- Sinnvoll genießen ..... 64
- Achtsam kochen ..... 66
- Den Körper verwöhnen ..... 68
- Achtsames Stehen und Gehen ... 74

ACHTSAMER UMGANG  
MIT ANDEREN ..... 79

- Achtsamkeit in der  
Partnerschaft ..... 79
- Achtsamer Umgang mit  
Kollegen ..... 92

DANKBARKEIT UND WERT-  
SCHÄTZUNG ENTWICKELN ..... 96

- Der Wert der Dankbarkeit ..... 98
- Die Kraft der Wertschätzung ..... 102



## Auf dem Weg der Achtsamkeit bleiben

Seite 104

SO GEHT ES WEITER ..... 106

- Achtsamkeitstraining:  
Acht-Wochen-Übungsplan ..... 106
- Vier Wochen-Programm  
für Ihren Typ ..... 111
- Im alten Fahrwasser? ..... 119

BÜCHER ..... 124

ADRESSEN ..... 125

ÜBUNGSREGISTER ..... 126

IMPRESSUM ..... 128

# Achtsam im Alltag



## *Entspannt, gelassen und wach durch Achtsamkeitspraxis*



»WENN ICH GEHE, DANN GEHE ICH!« und: »Wenn ich Tee trinke, dann trinke ich einfach nur Tee!«. Diese beiden Aussagen verdeutlichen exemplarisch, worum es bei der Praxis der Achtsamkeit geht. Sie brauchen also weder jeden Tag stundenlang zu meditieren, noch müssen Sie sich in ein Kloster zurückziehen, um Achtsamkeit zu erlernen. **Mitbringen sollten Sie lediglich den Wunsch, wach und präsent durchs Leben zu gehen, und die Bereitschaft, sich dafür etwas Zeit zu nehmen.** Wenn Sie dann noch neugierig sind, werden Sie in diesem Kapitel jede Menge über Ihren Atem, Ihre Gedanken und Gefühle erfahren. Sie werden erkennen, dass es nichts gibt, was Sie so schnell in den gegenwärtigen Moment zurückbringen kann wie die Konzentration auf Ihren Atem. Darüber hinaus lernen Sie grundlegende Übungen der traditionellen Achtsamkeitsschulen kennen. Die verschiedenen Meditationen können Sie dann ausprobieren, wenn Sie Lust haben, tiefer in die buddhistische Praxis einzusteigen. **Darüber hinaus finden Sie viele kleine Übungen für den Alltag, mit denen Sie bereits heute anfangen können,** um sich ganz gezielt »Inseln der Achtsamkeit« für sich selbst, im Umgang mit Ihren Lieben und im Berufsalltag zu schaffen.

## Achtsamkeit für Körper, Gedanken und Gefühle

Der Atem ist sowohl der Schlüssel, um unseren Körper bewusst wahrzunehmen, als auch ein offensicht-

licher Spiegel unserer Stimmungen und Gefühle. Es gibt nichts, was uns so unmittelbar mit dem gegenwärtigen Moment in Verbindung bringt. Kein Wunder, dass die Konzentration auf den Atem die Grundübung der Achtsamkeit in allen spirituellen Schulen ist – ganz



### Übung: Den Atem beobachten

- Nehmen Sie eine Sitzposition Ihrer Wahl ein. Wichtig ist nur, dass der Rücken gerade ist und besonders Schultern sowie Unterkiefer entspannt bleiben.
- Richten Sie den Blick einen halben Meter vor sich auf den Boden und konzentrieren Sie sich ganz bewusst auf den Atem, ohne ihn zu beeinflussen. Ein Atemzug ist länger und tiefer, ein anderer kürzer und oberflächlicher.
- Suchen Sie sich eine Stelle, wo Sie den Atem besonders gut spüren können wie die Nase oder den Bauch – und beobachten Sie, wie der Atem durch die Nase ein- und austritt oder wie sich die Bauchdecke durch die Atmung hebt und senkt.
- Beobachten Sie, wie sich die Atmung ohne Ihr aktives Zutun verändert, wie sie ruhiger und entspannter wird, allein dadurch, dass Sie sich auf den Atem konzentrieren.
- Beenden Sie die Übung mit zwei, drei ganz bewussten Atemzügen.

besonders in den Achtsamkeitsschulen des Buddhismus. Probieren Sie doch gleich mal für 5 Minuten die Atemübung links aus, die Sie gleichermaßen entspannt wie zentriert und sich gut in Ihren Alltag einbauen lässt.

Und haben Sie bemerkt, wie schnell Sie durch ein paar achtsame Atemzüge entspannen konnten? Das hängt damit zusammen, dass unsere Atmung vom vegetativen Nervensystem geregelt wird, das im verlängerten Rückenmark liegt. Es steuert sowohl unsere unbewussten Körpervorgänge als auch Anspannung und Entspannung. Je bewusster Sie mit Ihrem Atem umgehen können, desto gelöster und präsenter werden Sie.

### So funktioniert die Achtsamkeitspraxis

Wenn Sie tiefer in das Thema Achtsamkeit einsteigen möchten, üben Sie zunächst am besten jede der vier

Meditationen in diesem Kapitel eine ganze Woche lang. Beginnen Sie mit der Atemmeditation auf Seite 43 und machen Sie in der darauffolgenden Woche die Meditation auf Körperempfindungen auf Seite 51, anschließend die auf Gedanken auf Seite 57 und schließlich die auf Gefühle auf Seite 60. Ziehen Sie sich zunächst nur 10 Minuten pro Tag zurück, denn so finden Sie leichter den Einstieg in die Meditationspraxis. Ideal wäre es, wenn Sie nach den vier Wochen in Ihrem eigenen Rhythmus die Meditationsdauer langsam auf 30 bis 40 Minuten steigern könnten. Doch viel wichtiger als die Zeitspanne ist immer die Achtsamkeit, mit der Sie üben. Die Meditationen werden ideal von kurzen Alltagsübungen ergänzt, die Sie zwischendurch in Ihren Alltag einbauen können. Wenn Sie der Gedanke abschreckt, sich jeden Tag zum Meditieren zurückzuziehen, können Sie auch mithilfe der vielen kurzen Übungen in diesem Kapitel Achtsamkeit prakti-



### Tipp: Danken Sie Ihrem Partner

Was unser Partner uns gibt, egal ob materiell oder ideell, ist keine Selbstverständlichkeit, und wir sollten immer wieder die Zeit finden, uns dessen gemeinsam bewusst zu werden. Verabreden Sie sich in regelmäßigen Abständen, je nachdem, wie intensiv Sie die Dankbarkeit üben möchten: alle drei Monate, alle sechs Wochen, alle vierzehn Tage oder einmal in der Woche. Nutzen Sie diese Treffen nur dafür, gemeinsam den Blick darauf zu richten, wofür Sie einander dankbar sind. Gehen Sie zusammen den jeweiligen Zeitraum durch und teilen Sie sich gegenseitig mit, wofür Sie sich bedanken möchten.

Wenn Sie am Ende Ihres Gesprächs das Gefühl haben, dass es auch etwas gibt, wofür Sie Dank verdient hätten, ihn aber nicht erhalten haben, so sprechen Sie das ebenfalls aus und tauschen Sie sich hierüber mit Ihrem Partner aus.

sind, desto mehr erkennen Sie die vielen kleinen Momente, die das Leben so lebenswert machen: ein Lachanfall mit der netten Kollegin oder die Loyalität des Chefs in einer schwierigen Situation mit unzufriedenen Kunden: Warum nicht dankbar dafür sein? Empfinden Sie nämlich für das, was Ihnen gerade passiert, Dankbarkeit, wird das Leben sofort viel schöner.

### Wertschätzung und Dankbarkeit entwickeln

Dankbarkeit will allerdings geübt sein, denn gerade dann, wenn der Partner nach dem Duschen das Bad wieder einmal nicht sauber gemacht hat, fällt es uns in der Regel schwer, daran zu denken, dass er eben andere Stärken hat. Wenn Sie Dankbarkeit anderen Menschen gegenüber kultivieren

möchten, sollten Sie ihnen sagen, was Sie an ihnen schätzen oder wofür Sie besonders dankbar sind. Vielleicht gehen Sie davon aus, dass Ihr Freund ohnehin weiß, wie sehr Sie sich darüber gefreut haben, dass er Ihnen die Winterreifen aufgezogen hat. Tatsächlich aber weiß er dies wahrscheinlich nicht. Und selbst wenn er es sich denken kann, hat es eine andere Qualität, wenn Sie ihm ein kleines »Danke-schön!« mit auf den Weg geben oder ihm irgendwann mal ein kleines Geschenk dafür machen. Dankbarkeit zu entwickeln schärft übrigens auch die Wertschätzung für jene Eigenschaften Ihres Partners, die Sie glücklich machen und deshalb genau diesen Menschen lieben lassen.

Aufwind für die Beziehung  
Achtsamkeit hilft Ihnen, sich Ihrer eigenen Gedanken und Gefühle bewusster zu werden. Beobachten Sie doch einmal genau, wann Sie das negative Verhalten Ihres Partners verurteilen, statt ihm wohlwollend zu begegnen. Je achtsamer Sie in dieser Hinsicht werden, desto häufiger werden Sie wahrscheinlich erkennen, dass Sie die Dinge oft negativer sehen, als angemessen ist. Dies ist natürlich schwierig in Zeiten, in denen wir uns viel über alltägliche Kleinigkeiten streiten oder wenn wir uns gerade in einer größeren Krise befinden. Aber gerade hier kann Ihnen die Dankbarkeit helfen, den Wert Ihrer Beziehung wieder zu erkennen, um in positives Fahrwasser zu kommen.

*»An seinem Ärger festzuhalten ist genauso wie eine glühende Kohle in die Hand zu nehmen, um sie nach jemandem zu werfen; du bist derjenige, der sich verbrennt.«* Tschuang-Tse



# Ausgeglichen, kraftvoll und entspannt!

Achtsamkeit heißt das Zauberwort. Für einen entschleunigten Alltag, liebevollere Beziehungen sowie mehr Bewusstheit in jedem Augenblick.

- Der kleine Coach führt Sie sanft und in kleinen Schritten zu einer neuen inneren Haltung der Achtsamkeit. So schalten Sie Stress effektiv aus und kurbeln automatisch die Lebensfreude an.
- Klassische Achtsamkeitsmeditationen und viele kleine Alltagsübungen machen den Einstieg leicht. Mit Übungsplänen für 4 oder 8 Wochen.

**G|U**

WG 481 Lebenshilfe  
ISBN 978-3-8338-2582-8



9 783833 825828

€ 12,99 [D]

€ 13,40 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)