



# ACHTSAMKEITS- ÜBUNGEN

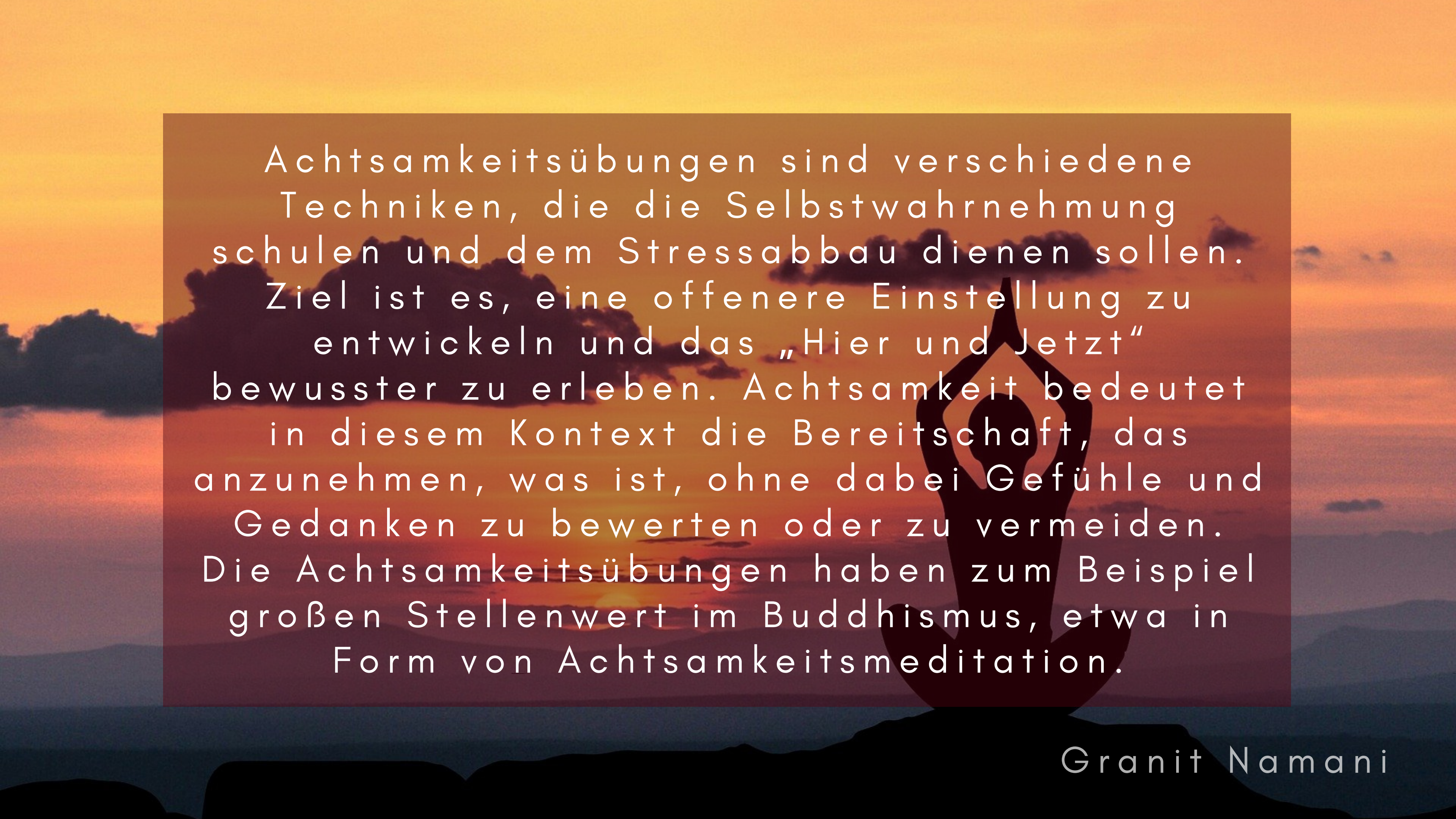
Granit Namani

# ACHTUNG!

Achtsamkeitsübungen bei psychischen Erkrankungen können keine medizinische oder psychotherapeutische Therapie ersetzen. Es handelt sich lediglich um eine Unterstützung.



Granit Namani

A silhouette of a person in a yoga pose, specifically the Urdhva Dhanurasana (Upward Bow Pose), is centered in the background. The person's arms are raised, and their hands are clasped together above their head. The background is a vibrant sunset or sunrise over a body of water, with the sun low on the horizon, creating a warm orange and yellow glow. The sky is filled with soft, wispy clouds. The overall mood is peaceful and contemplative.

Achtsamkeitsübungen sind verschiedene Techniken, die die Selbstwahrnehmung schulen und dem Stressabbau dienen sollen. Ziel ist es, eine offenerere Einstellung zu entwickeln und das „Hier und Jetzt“ bewusster zu erleben. Achtsamkeit bedeutet in diesem Kontext die Bereitschaft, das anzunehmen, was ist, ohne dabei Gefühle und Gedanken zu bewerten oder zu vermeiden. Die Achtsamkeitsübungen haben zum Beispiel großen Stellenwert im Buddhismus, etwa in Form von Achtsamkeitsmeditation.

Es gibt verschiedene Varianten beim Achtsamkeitstraining. Die Übungen kann man gut allein für sich durchführen. Vielen Menschen fällt es zu Beginn schwer, die Achtsamkeitsübungen konzentriert durchzuführen.



Granit Namani

# STILLES SITZEN

Das stille Sitzen ist eine einfache Achtsamkeitsübung mit Atemmeditation, für die man keinerlei Hilfsmittel benötigt. Suche dafür einen ruhigen Ort und nehme eine aufrechte Sitzhaltung ein - ob auf einem Kissen am Boden, einem Stuhl oder dem Sofa, bleibt Dir überlassen. Halte die Augen geöffnet und richte den Blick geradeaus. Nun versuche, Deine Atmung bewusst wahrzunehmen, zum Beispiel, indem Du das Ein- und Ausatmen zählen oder gedanklich mit „ein“ und „aus“ Deine Atemzüge begleiten. Andere Gedanken, die auftauchen, bewertest du nicht - lasse sie vorbeiziehen, um dann zu der bewussten Atemmeditation zurückzukehren. Mache die Übung für mindestens acht Minuten. Geübte können das stille Sitzen auch deutlich länger praktizieren.



Granit Namani

# DIE GEHMEDITATION

Die Gehmeditation kommt aus dem Zen-Buddhismus und wird auch als Kinhin bezeichnet. Sie wird häufig im Anschluss an Sitzmeditationen durchgeführt und soll die Gelenke wieder lockern. Achte darauf, die in der vorherigen Übung erlangte Achtsamkeit beizubehalten. Mache Dir die Gehbewegung bewusst, spüre das Aufsetzen und Abrollen der Füße. Das Geh Tempo ist dabei individuell, meist beginnt man allerdings mit schnellem Gehen, das nach ein paar Runden verlangsamt wird. Die Hände kann man entspannt unterhalb des Brustkorbs auf den Körper oder auf den Rücken legen, der Kopf sollte leicht geneigt sein.

Granit Namani

# GEDANKLICHES FOTOGRAFIEREN

Diese Achtsamkeitsübung lässt sich besonders gut im Alltag durchführen, weil sie keinerlei Hilfsmittel erfordert und nur wenige Minuten beansprucht. Schließe hierzu die Augen und bewege dich innerlich langsam durch den Raum oder die Landschaft. Wenn Du nun die Augen für einen kurzen Augenblick öffnest, stelle Dir vor, Du fotografierst den Moment mit Deinen Augen. Durch das Fokussieren auf die gedachten Momentaufnahmen eignet sich diese Übung auch zum Durchbrechen von belastenden Gedankenkreisen und Grübeleien. Die achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie macht sich diese Übung daher zum Beispiel bei der Behandlung von Borderline-Patienten zunutze.

Granit Namani

**FOLGT MIR AUF**



[YouTube](#)

[Facebook](#)

[Telegram](#)