

Arbeitsblatt: 7 Schritte zu mehr Achtsamkeit im Alltag

Nimm dir jeden Tag ein paar Minuten Zeit für dich und entdecke, wie kleine Veränderungen Grosses bewirken können.

1. Starte klein

Wie möchtest du heute mit Achtsamkeit beginnen?

- 3 bewusste Atemzüge
- 1 Minute innehalten
- _____ Minuten für dich

Notiere deine Entscheidung:

2. Integriere Achtsamkeit in deinen Alltag

Welche kleinen Momente möchtest du heute bewusst erleben?

(z.B. Zähneputzen, Warten, Essen)

1.

2.

2.

3. Setze Erinnerungen

Wie erinnerst du dich heute an deine Achtsamkeitspraxis?

- Handy-Alarm
- Zettel am Spiegel
- Symbol (z.B. Stein, Armband)
- Sonstiges:

4. Erkenne deinen persönlichen Nutzen

Warum möchtest du achtsamer leben? Was erhoffst du dir davon?

.....

.....

5. Formuliere einen persönlichen Leitsatz

Welcher Satz motiviert dich, achtsam zu sein?

(z.B. „Ich schenke mir jetzt einen Moment Ruhe.“)

Mein Leitsatz:

6. Beobachte deine Fortschritte

Wie hast du dich nach deiner Achtsamkeitsübung gefühlt?

- Ruhiger
- Gelassener
- Klarer
- Anderes:

Was hast du heute an dir oder deiner Umgebung neu entdeckt?

.....

7. Bleib dran und mach es zur Routine

Wann möchtest du morgen wieder achtsam sein?

- Morgens
- Mittags
- Abends
- Zu dieser Zeit:

Was hilft dir, dranzubleiben?

.....

Deine tägliche Mini-Achtsamkeitsübung

Setze dich bequem hin, schliesse die Augen und atme drei Mal tief ein und aus. Spüre, wie dein Körper sich entspannt. Öffne langsam die Augen und nimm bewusst wahr, was du siehst, hörst und fühlst.

Tipp

Fülle dieses Arbeitsblatt täglich aus oder halte deine Erfahrungen in einem kleinen Notizbuch fest. So wird Achtsamkeit Schritt für Schritt zu einem festen Teil deines Lebens.

Viel Freude auf deinem achtsamen Weg!  