5 ACHTSAMKEITS-PDF ÜBUNGEN

Gratis downloaden & sofort nutzen

MINDSHIFT-COMPASS.DE

Manchmal genügt ein Atemzug, um zu spüren, dass das Leben schon da ist – vollständig.
Diese **Achtsamkeitsübungen** laden dich ein, still zu werden, zu lauschen und zu empfangen, was jetzt geschieht.
Keine Leistung, kein Ziel – nur ein Weg zu dir selbst.

„Achtsamkeit ist das stille Vertrauen, dass alles gut ist – genau hier."

ÜBUNG 1 – DIE 5-4-3-2-1 METHODE

⏳ **Dauer:** ca. 5 Minuten

Wenn Gedanken kreisen, hilft diese Übung, im Moment anzukommen.
Fokussiere dich nacheinander auf:

- 5 Dinge, die du siehst
- 4 Dinge, die du spürst
- 3 Geräusche, die du hörst
- 2 Düfte, die du wahrnimmst
- 1 Geschmack, den du fühlst

Lass danach eine kurze Stille entstehen.

💭 **Reflexionsfrage:** Was habe ich wahrgenommen, das mir sonst entgeht?

Inspiration:
„In allem, was ist, wohnt ein stiller Trost. Wenn du ihn wahrnimmst, hört das Suchen auf."

ÜBUNG 2 – KURZE ATEMÜBUNG FÜR ZWISCHENDURCH

⏳ **Dauer:** 3–5 Minuten

Lege eine Hand auf deinen Bauch. Atme tief ein und spüre, wie sich die Hand hebt.
Atme langsam aus – spüre, wie die Spannung nachlässt.
Zähle dabei bis vier beim Einatmen, bis sechs beim Ausatmen.
Lass Gedanken kommen und gehen, ohne sie zu bewerten.

💭 **Reflexion:** Wann im Alltag könntest du diese kleine Übung integrieren?

Inspiration:
„Der Atem ist das leise Gebet des Lebens."

ÜBUNG 3 – ACHTSAMKEIT IN GEMEINSCHAFT

⏳ **Dauer:** 10 Minuten

Setzt euch gemeinsam in einen Kreis.
Beginnt mit einer Minute Stille – jeder hört auf seinen Atem.
Dann teilt nacheinander den Satz: „Ich nehme gerade wahr …“
Niemand kommentiert, niemand bewertet.
Zum Abschluss: ein kurzer Moment Stille.

💭 **Reflexion:** Wie fühlt es sich an, einfach gehört zu werden?

Variante für Gruppen: Spaziergang in Stille – jeder achtet bewusst auf die Umgebung, danach Austausch über das Erlebte.

ÜBUNG 4 – MIT KINDERN ACHTSAM WERDEN

⏳ **Dauer:** 10–15 Minuten

Kinder lernen Achtsamkeit spielerisch.
Füllt ein Glas mit Wasser und Glitzer – das „Stille-Glas“.
Schüttelt es leicht: Wenn der Glitzer sich senkt, beruhigt sich auch das Herz.
Fragt: „Was siehst du? Was hörst du? Was fühlst du?“

💭 **Reflexion:** Welche Momente der Ruhe erleben Kinder, wenn sie beobachten dürfen?

Inspiration:
„Manchmal sehen Kinder das Licht, bevor wir überhaupt hinschauen.“

ÜBUNG 5 – DIE STILLE MINUTE

⏳ **Dauer:** 1 Minute

Setze dich oder bleibe stehen.
Atme einmal bewusst ein und aus.
Spüre deine Füße, deinen Atem, das Jetzt.
Sag innerlich: „Ich bin da.“

Inspiration:
„Gelassenheit wächst, wenn wir aufhören, sie zu suchen.“

EXTRA: ACHTSAMKEITSTECHNIKEN IM VERGLEICH (1 SEITE)

Weg	Beschreibung	Ziel
Stille Meditation	Fokus auf Atem / Körperempfinden	Innere Ruhe
Alltagsübungen	Integration kleiner Achtsamkeitsmomente	Präsenz im Alltag
Körpertechniken (z. B. Alexander-Technik)	Bewusstes Bewegen, Wahrnehmen von Haltung	Leichtigkeit, Balance
Kontemplation / Gebet	Stillwerden vor dem Leben / Gott	Vertrauen, Sinn

Es gibt viele Wege, Achtsamkeit zu üben – alle führen zum gleichen Ziel: Präsenz und Vertrauen.

- **Formale Meditation:** Sitze in Stille, beobachte den Atem – klassisch, tief, strukturiert.
- **Alltagsübungen:** Kurze Momente bewusster Wahrnehmung im Gehen, Arbeiten, Sprechen.
- **Körperbasierte Techniken:** Yoga, Qi Gong oder die Alexander-Technik – Bewegung als Achtsamkeit.
- **Kontemplative Wege:** Gebet, Schweigen, Lauschen – das Herz öffnet sich nach innen.

Jede Technik ist wertvoll, wenn sie dich näher zu dir selbst führt.

ACHTSAMKEIT UND EMOTIONEN – SELBSTMITGEFÜHL ÜBEN

Achtsamkeit bedeutet, Gefühle zuzulassen, ohne sie zu bewerten.
In der Psychotherapie gilt: Heilung beginnt dort, wo wir fühlen dürfen.

⏳ **Dauer:** 10 Minuten

- Setze dich ruhig hin, lege eine Hand auf dein Herz.
- Wenn ein Gefühl auftaucht, benenne es leise: „Da ist Traurigkeit“, „Da ist Wut“.
- Atme in dieses Gefühl hinein, ohne es zu verändern.
- Flüstere innerlich: „Möge ich Frieden finden.“

Inspirationstext:
„Manchmal braucht das Herz kein Urteil, nur ein offenes Ohr.“

💭 **Reflexion:**

- Welches Gefühl meide ich am häufigsten?
- Was passiert, wenn ich es einfach annehme?
-

Wenn Gefühle auftauchen, nimm sie an.
Sag leise: „Da ist Ärger. Da ist Traurigkeit."
Beobachte, wo sie im Körper spürbar sind.
Atme dorthin. Nichts muss verschwinden – nur gesehen werden.

„Heilung beginnt, wenn du nicht mehr gegen dich kämpfst."

Alexander-Technik – Achtsamkeit im Körper finden

Unser Körper ist oft der erste, der ruft, wenn wir uns verlieren. Die Alexander-Technik hilft, diesen Ruf zu hören.

⏳ **Dauer:** 5 Minuten

1. Stehe aufrecht, Füße hüftbreit.
2. Spüre, wie dein Kopf leicht auf der Wirbelsäule ruht.
3. Entspanne Schultern, Nacken, Kiefer.
4. Bewege dich langsam, bewusst – mit Leichtigkeit.

Inspirationstext:
„Wenn der Körper sich erinnert, dass er getragen wird, findet auch die Seele Ruhe."

ABSCHLUSSGEDANKE

Achtsamkeit wächst aus Hingabe, nicht aus Anstrengung.
Diese Übungen sind Einladungen – keine Pflichten.
Vielleicht entdeckst du im Üben etwas ganz Einfaches:
Dass du schon angekommen bist.

Möge dieses PDF dich daran erinnern, dass Ruhe nichts ist, das man macht – sie ist da, wenn du innehältst.
Jeder bewusste Atemzug ist ein Schritt zurück nach Hause.