

# Tipps zur Verbesserung der Achtsamkeit

## Was ist Achtsamkeit?

Wie oft sind Sie im Alltag mit der Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt? Kennen Sie es, dass Sie sich schon morgens unter der Dusche gedanklich mit den anstehenden Aufgaben für den Tag beschäftigen? Der heutige Lebensstil verleitet dazu, vieles gleichzeitig zu machen und gedanklich mehrere Schritte voraus zu sein. Das ist im Alltag einerseits zwar oft nötig und hilfreich, kann aber andererseits auf Dauer zu Stresserleben und Unzufriedenheit führen. Im Gegensatz dazu ist Achtsamkeit eine bestimmte Form der Aufmerksamkeitslenkung, die im Hier und Jetzt, absichtlich und nicht wertend stattfindet (Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn, 1990).

## Dafür ist Achtsamkeit hilfreich

Mit einer achtsamen Haltung können Sie sich intensiver mit dem aktuellen Moment auseinandersetzen. So können Sie automatisierte Vorgänge „entschleunigen“, Ihr Befinden bewusster wahrnehmen und besser auf eigene Bedürfnisse reagieren. Sie erleben in Ihrem Studium vermehrt Stress aufgrund der zahlreichen, hohen und unterschiedlichen Anforderungen? Achtsamkeit ermöglicht es Ihnen, besser wahrzunehmen, wann Sie gestresst sind und frühzeitig ausgleichend darauf zu reagieren. So können Sie mit Hilfe von Achtsamkeit Ihre Stressbewältigung verbessern und Ihr Wohlbefinden fördern.

## Achtsamkeitsübungen

Achtsamkeit können Sie fast immer und überall anwenden. Das Grundprinzip dabei ist, die Aufmerksamkeit vollständig auf einen Aspekt im Hier und Jetzt zu lenken (z. B. auf das, was Sie sehen, hören oder fühlen) und die Wahrnehmungen wertfrei zu beschreiben; also eine neugierige, beobachtende Haltung einzunehmen. Es ist normal, dabei zwischendurch abzuschweifen. Dann lenken Sie die Aufmerksamkeit sanft wieder zurück auf den gegenwärtigen Moment. Das Zurückkehren mit der Aufmerksamkeit ist der achtsame Moment! Gerade bei unangenehmen Tätigkeiten kann es spannend sein, diese achtsam auszuführen und zu beobachten, wie sich Ihr Erleben durch eine achtsame Haltung verändert.

**Achtsam gehen:** Wählen Sie eine Route, z. B. Ihren Weg zur Uni und wenden Sie sich jeweils eine Minute achtsam dem Sehen, Hören, Riechen und Fühlen zu. Bewerten Sie nicht, sondern beschreiben Sie, was Sie sehen, hören, riechen und welche Körperempfindungen Sie spüren (z. B. das Abrollen Ihrer Füße). Wenn Ihre Aufmerksamkeit abschweift, lenken Sie diese stetig auf Ihre Sinneserfahrungen zurück.

**Achtsam Geschirr spülen:** Nehmen Sie den Schwamm oder die Spülbürste in die Hand und achten Sie darauf, wie sich das Material in Ihrer Handfläche anfühlt. Nehmen Sie den Geruch des Spülmittels wahr. Beginnen Sie das Geschirr zu spülen und nehmen Sie dabei alle Eindrücke in sich auf. Lauschen Sie dem Geräusch des Wassers und beobachten Sie, wie sich der Schaum im Wasser entwickelt. Welche Bewegungen führen Sie aus? Konzentrieren Sie sich ganz auf den Moment.

**Achtsame Prüfungsvorbereitung:** Bevor Sie mit dem Lernen beginnen, nehmen Sie wenige Minuten lang eine aufmerksame und neugierige Bestandsaufnahme Ihrer aktuellen körperlichen und geistigen Verfassung sowie Ihres Arbeitsplatzes vor. Achten Sie auf Ihre Empfindungen und beschreiben Sie diese ohne sie zu bewerten. Wie fühlen sich bspw. Ihr Kopf oder Ihre Schultern an? Ist Ihnen kalt oder warm? Sind Sie ausgeruht, müde oder unruhig? Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit sanft zurück, wenn sie gedanklich abschweift. Betrachten Sie nun achtsam Ihre Lernumgebung. Welche Materialien stehen Ihnen an Ihrem Arbeitsplatz zur Verfügung? Verändern Sie noch nichts, sondern bemühen Sie sich um eine genaue Beschreibung. Diese Übung können Sie während des Lernens kurz wiederholen, um bspw. achtsam wahrzunehmen, ob Sie eine Pause benötigen.