

# Einfache Achtsamkeitsübung



3 - Mentaltraining

- Schließe für einen Moment die Augen und nimm wahr, wie es dir geht.
  - Wie fühlt sich dein Körper an?
  - Was geht dir durch den Kopf?
  - Lass die Gedanken einfach vorüberziehen, ohne ihnen Aufmerksamkeit zu widmen.
- Öffne die Augen wieder und nimm wahr, wo du gerade bist.
- Zähle im Stillen 5 Dinge auf, die du jetzt gerade sehen kannst.
- Zähle 4 Dinge auf, die du gerade hörst.
- Zähle 3 Dinge auf, die du gerade spürst.
- Zähle 2 Dinge auf, die du gerade riechst.
- Nimm wahr, was du gerade schmeckst.
- Strecke dich, nimm ein paar tiefe Atemzüge und fokussiere dich auf deine Aufgabe.

