



# 5 minute inspiration

## Achtsamkeit

### Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit bedeutet, dass du bewusst das Hier & Jetzt, deine Empfindungen, Gedanken, Gefühle & deine Umgebung beobachtest & wahrnimmst.

### Welche Vorteile hat es, wenn du achtsam bist?

Du trainierst deinen Fokus & deine Konzentration, bist entspannter & nimmst den Moment intensiver wahr.

*Affirmation dieser 5 minute inspiration:  
"Ich nehme diesen Moment bewusst wahr."*

### Übung - Achtsames schreiben:

Ich möchte dir zeigen, was achtsam sein bedeutet. Führe hierfür die folgenden Anweisungen aus.

- Schreibe das Wort "Achtsamkeit" auf die erste Zeile.
- Nun schreibe auf die zweite Zeile das Wort "Achtsamkeit" & beginne dabei mit dem letzten Buchstaben ( t - i - ...).
- In die dritte Zeile schreibst du wieder ganz normal "Achtsamkeit", nur diesmal mit deiner Nicht-Schreibhand.

---

---

---

Wie hat es sich für dich angefühlt die einzelnen Zeilen zu beschreiben? Hast du einen unterschiedlichen Fokus & verschiedene Empfindungen feststellen können? Tue öfter ungewohnte Dinge & trainiere so deine Achtsamkeit.

Mein Geheimitipp: Stelle dir über den Tag verteilt Wecker, die dich an eine kurze achtsame Atempause erinnern sollen.