

KOSTENLOSE VORLAGE

12 Achtsamkeits- übungen zum Ausdrucken



Zwölf kurze Übungen für Alltag, Arbeit und Abend. Jede dauert zwischen einer halben und zehn Minuten und braucht kein Material, höchstens eine Tasse Tee.

So nutzt du es: Drucke das Blatt aus, häng es an den Kühlschrank oder lege es an deinen Arbeitsplatz. Such dir pro Woche zwei bis drei Übungen aus und hake sie im Wochenplan ab. Es gibt kein Richtig oder Falsch.

01

Drei bewusste Atemzüge

1 Min.

überall

Lass die Schultern sinken. Atme dreimal langsam durch die Nase ein und länger wieder aus. Zähle beim Ausatmen leise bis vier. Mehr ist nicht nötig. Die Übung passt vor jedem Termin und nach jedem Anruf.

MEINE NOTIZ

02

5-4-3-2-1 mit allen Sinnen

3 Min.

wenn der Kopf voll ist

Benenne leise fünf Dinge, die du siehst, vier, die du fühlst, drei, die du hörst, zwei, die du riechst, eines, das du schmeckst. Lass dir Zeit. Wenn dir etwas nicht einfällt, ist das in Ordnung.

MEINE NOTIZ

03

Eine Tasse Tee, nur Tee

5 Min.

Pause am Nachmittag

Gieße den Tee ohne Handy auf. Schau dem Dampf zu, wärme die Hände an der Tasse, rieche, bevor du den ersten Schluck nimmst. Trinke die ersten fünf Schlucke langsam und achte nur auf Temperatur und Geschmack.

MEINE NOTIZ

04

Hände waschen mit Aufmerksamkeit

1 Min.

im Bad oder in der Küche

Spüre das Wasser, die Temperatur, die Seife, den Schaum zwischen den Fingern. Wenn die Gedanken wandern, bring sie ohne Vorwurf zu den Händen zurück.

MEINE NOTIZ

05

Körperscan im Sitzen

5 Min.

Mittagspause

Setz dich aufrecht hin. Wandere mit der Aufmerksamkeit von den Füßen langsam nach oben: Unterschenkel, Becken, Rücken, Schultern, Gesicht. Du musst nichts verändern, nur wahrnehmen, wo es angespannt ist.

MEINE NOTIZ

06

Geräusche hören

2 Min.

am offenen Fenster

Schließe die Augen und höre. Erst die lauten Geräusche, dann die leisen im Hintergrund. Beurteile nicht, ob sie schön oder störend sind. Du hörst nur zu.

MEINE NOTIZ

07

Gehen mit Bodenkontakt

5 Min.

auf dem Weg oder im Flur

Gehe langsamer als sonst. Spüre bei jedem Schritt, wie die Ferse aufsetzt, der Fuß abrollt, das Gewicht wechselt. Das Handy bleibt in der Tasche.

MEINE NOTIZ

08

Eine Sache nach der anderen

Alltag

bei der Arbeit

Wähle eine Aufgabe und mache sie 10 Minuten lang ohne Nebenher: kein Tab, keine Benachrichtigung. Wenn du abgelenkt wirst, notiere die Ablenkung kurz und kehre zur Aufgabe zurück.

MEINE NOTIZ

09

Gedanken wie Wolken benennen

3 Min.

wenn Sorgen kreisen

Sieh deine Gedanken an wie Wolken, die vorbeiziehen. Gib ihnen ein Etikett: „Planen“, „Sorgen“, „Erinnern“. Etikettieren schafft ein wenig Abstand. Dann kehrst du zum Atem zurück.

MEINE NOTIZ

10

Der erste Bissen

2 Min.

vor dem Essen

Lege vor dem ersten Bissen kurz die Gabel ab. Schau, rieche, kaue langsam und schmecke, was auf der Zunge passiert. Danach darfst du normal weiteressen.

MEINE NOTIZ

11

Die Türschwelle

30 Sek.

beim Betreten eines Raums

Bleib an einer Türschwelle kurz stehen und atme einmal aus. Sag dir: Ich bin jetzt hier. So trennst du einen Termin vom nächsten.

MEINE NOTIZ

12

Drei Dinge am Abend

5 Min.

vor dem Schlafen

Schreibe drei Dinge auf, die heute gut oder einfach nur okay waren. Sie dürfen klein sein: ein warmer Tee, ein freundliches Wort, ein freier Moment.

MEINE NOTIZ

Mein Wochenplan

Trage ein, welche Übung du an welchem Tag ausprobieren möchtest, und wie es dir danach ging. Klein anfangen reicht: Zwei Übungen pro Woche sind ein guter Start.

TAG	ÜBUNG (NR.)	ERLEDIGT	WIE GING ES MIR?
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			

Wichtig: Achtsamkeitsübungen können ein Baustein gegen Alltagsstress sein, sie ersetzen aber keine Behandlung. Wenn dich eine Übung unruhig macht, brich sie ab. Bei anhaltender Anspannung, Ängsten oder gedrückter Stimmung sprich mit deiner Ärztin, deinem Arzt oder einer Psychotherapeutin.