

# „Die Welt durch Kinderaugen betrachten“

Tipp Nr.  
**045**



Wieviel Ihrer Zeit leben Sie wirklich im Hier und Jetzt?

Wieviel Ihrer Zeit grübeln Sie über Vergangenes oder Zukünftiges nach?

Oft sind wir in Gedanken schon beim nächsten Termin, sorgen uns um die Zukunft oder beschäftigen uns mit der Vergangenheit. Dies führt oft zu Stress oder sogar Angst.

Nehmen Sie sich deshalb im Alltag bewusst Zeit um die Welt achtsamer - „wie durch Kinderaugen“ - zu betrachten. Achtsamkeit beginnt schon damit alltägliche Handlungen bewusster wahrzunehmen und zu hinterfragen, ohne diese vorschnell zu bewerten.

Das Einnehmen einer achtsamen Haltung ist, wie vieles im Leben, Übungssache. Es ist dabei nicht notwendig die eigene achtsame Haltung im Alltag ständig beizubehalten. Vielmehr geht es darum, für sich Pausen des Innehaltens zu finden.

## **Achtsamkeitsübung:**

Um unseren Geist wieder in die Gegenwart zurückzuholen, die Genussfähigkeit zu steigern und besser entspannen zu können, kann man jederzeit eine Achtsamkeitsübung in den Alltag einbauen: Beim Spazieren gehen, beim Essen, beim Putzen, ...

Konzentrieren Sie sich auf den Moment:

- Was können Sie hören?
- Was können Sie riechen?
- Was können Sie sehen?
- Was können Sie spüren?
- Was können Sie schmecken?

Reaktivieren Sie Ihre Sinne und entdecken Sie, was Ihnen sonst vielleicht verborgen geblieben wäre!