



## M2 Übung

Zur Besinnung kommen – sinnvoller Körper

### Achtsamkeit im Alltag

Du kannst Achtsamkeit in ruhigen Zeiten üben, die du dir dafür freihältst, aber auch in jedem Augenblick deines Tagesablaufs.



Wähle **eine** deiner täglichen Aktivitäten aus, mit der du in nächster Zeit üben möchtest:

- beim morgendlichen Kaffee- oder Teetrinken
- beim Zähneputzen oder Duschen
- auf dem Weg zur Arbeit
- beim Hochfahren des Computers
- bei Teamsitzungen
- vor dem Betreten der Schulklasse / des Lehrer\*innenzimmers
- im Gespräch mit Schüler\*innen oder Kolleg\*innen
- beim Klingeln des Telefons
- auf dem Heimweg



Achte besonders auf die sensorischen Wahrnehmungen. Sei neugierig, spüre nach, erforsche, genieße:

- den Geschmack des Tees oder Kaffees
- die Empfindungen, wenn das Wasser beim Duschen mit deinem Körper in Kontakt kommt
- deine Körperempfindungen, wenn du die Türklinke des Klassenraums in die Hand nimmst
- das bewusste Wahrnehmen von Geräuschen aus der Umgebung oder dem Wind auf deiner Haut, wenn du nach der Arbeit ins Freie gehst



Bleibe mit freundlichem, liebevollem Gewahrsein bei der Aktivität, bis sie abgeschlossen ist.

Gib dich ganz deiner Erfahrung hin und genieße sie.

Wenn deine Aufmerksamkeit von deinen Körperwahrnehmungen zu Gedanken abschweift, begleite sie immer wieder freundlich zurück zu den Empfindungen.



Vielleicht nimmst du dir nach deinem bewussten Spüren und dem „ganz da sein“ auch Zeit für eine Reflexion:

*Was hast du gespürt?*

*Welche Körperempfindungen hast du bemerkt?*

*Was war anders als sonst?*

*Wie genau hat sich das angefühlt?*

*Wie fühlst du dich nach der Übung?*