

365 X ACHTSAMKEIT



Montag

Nimm 3 achtsame
Atemzüge jedes
Mal wenn du

z.B eine Glocke läutest.

Dienstag

Bei jeder Türklinke,
die du heute anfasst,
überlege dir gut, was
du spürst. Wie fühlt es
sich an? Wie würdest
du das Gefühl
beschreiben?

Mittwoch

Suche dir ein schönes
Zitat zum Thema
Körper oder hänge
dieses an eine gut
sichtbare Stelle:
"Achte auf deinen
Körper. Es ist der
einzige Ort, den Du
zum Leben hast."

Donnerstag

Denke an einen
geliebten Menschen
und was du ihm
wünschst. Schenke dir
heute diesen gleichen
Wunsch und wiederhole
ihn immer wieder.
*Möge ich gesund und
glücklich sein*

Freitag

Stelle Blumen oder
ein Bild an eine
geeignete Stelle und
laufe jedes Mal, wenn
du den Gegenstand
siehst, hin und atme
drei Mal tief ein und
aus.

Samstag

Achte beim Duschen
darauf, wie das
Wasser deine Haut
berührt und was für
Gefühle es in dir
auslöst.

Sonntag

Liebevolle Wünsche.
Denke an einen
Wunsch für dein Kind
oder eine(n)
Schüler*in. Denke
jedes Mal an den
Wunsch, wenn du
dein/das Kind
anschaust.

**Reflexion: Welche Übung war
besonders toll, welche
möchtest du vermehrt
praktizieren?**



365 X ACHTSAMKEIT



Montag

Achte auf die Spannungen in deinem Körper. Versuche mit jeder Ausatmung etwas mehr loszulassen.

Dienstag

Baue heute fünf Entspannungspausen in deinen Tag ein.

Mittwoch

Fokussiere dich auf ein Haustier oder ein Tier in der Natur. Lass den Anblick auf dich wirken.

Donnerstag

Achte heute auf deine positiven Gefühle. Schreibe sie auf.

Freitag

Wenn du heute einen Glücks- oder Erfolgsmoment erlebst, lass ihn einsinken.

Samstag

Mach dir heute Gedanken über deine Vorurteile gegenüber den Menschen, die dich umgeben.

Sonntag

Versuche heute so wenig Müll wie möglich zu produzieren.

Reflexion: Welche Übung war besonders toll, welche möchtest du vermehrt praktizieren?



365 X ACHTSAMKEIT



Montag

Mach dir heute Gedanken zu den verschiedenen Kulturen in diesem Land, welche Geschichten sie erlebt haben und wie sie hierher gekommen sind.

Dienstag

Achte heute bei einem Spaziergang auf das Vogelgezwitscher.

Mittwoch

Höre dir heute ein schönes Musikstück an und versuche, dich dabei komplett zu entspannen.

Donnerstag

Höre heute jemandem besonders gut zu und stelle Fragen, die dieser Person weiterhelfen.

Freitag

Praktiziere heute ein paar Minuten achtsames Sitzen, bevor die Kinder das Zimmer betreten.

Samstag

Führe ein achtsames Gespräch über die Mahlzeit, die du heute einnimmst.

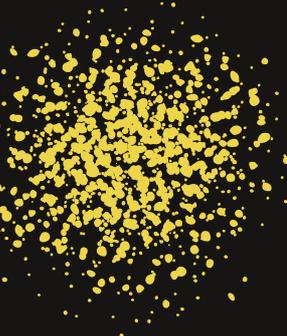
Sonntag

Versuche heute, so wenig Wasser wie möglich zu verschwenden.

Reflexion: Welche Übung war besonders toll, welche möchtest du vermehrt praktizieren?



365 X ACHTSAMKEIT



Montag

Achte heute besonders darauf, wie du deine Mitmenschen begrüsst.

Dienstag

Achte heute beim Laufen auf die Umgebung.

Mittwoch

Suche dir heute einen Gegenstand aus und atme bei jedem Anblick fünf Mal tief ein und aus.

Donnerstag

Versuche heute, sparsam mit Wasser umzugehen.

Freitag

Schau dir heute einen Baum genau an. Versetze dich in diesen Baum und fühle seine starken Wurzeln.

Samstag

Bereite heute ein besonders köstliches Essen vor.

Sonntag

Stell dir heute den Wecker zu einer bestimmten Zeit und wenn er läutet, stoppst du und hältst kurz inne. Nimm drei Atemzüge und komm zur Ruhe.

Reflexion: Welche Übung war besonders toll, welche möchtest du vermehrt praktizieren?



365 X ACHTSAMKEIT



Montag

Verabschiede dich heute besonders achtsam von deinen Kindern und von deinem Partner.

Dienstag

Nimm heute den Übergang von draussen nach drinnen bewusst wahr.

Mittwoch

Achte heute auf die Geräusche, die dich umgeben.

Donnerstag

Lies heute ein inspirierendes Zitat, schreibe es auf und hänge es an eine gut sichtbare Stelle.

Freitag

Lege dein Handy gleich nach der Arbeit in den Schrank und hole es erst morgen wieder heraus.

Samstag

Nimm dir Zeit um aufzustehen. Strecke dich und komme in deinem Körper mit mehr Bewusstsein an.

Sonntag

Überlege dir, wie du an deiner emotionalen Reife arbeitest.

Reflexion: Welche Übung war besonders toll, welche möchtest du vermehrt praktizieren?



365 X ACHTSAMKEIT



Montag

Beobachte heute deinen Atem. Versuche, ihn so oft wie möglich im ganzen Körper zu verteilen.

Dienstag

Konzentriere dich heute auf Dinge, die dich umgeben. Gibt es etwas Neues, das dir auffällt?

Mittwoch

Was fühlst du beim Anblick deiner Hände? Für was bist du ihnen dankbar?

Donnerstag

Was hast du gesagt oder getan und später bereut?

Freitag

Versuche heute einen Bissen mit geschlossenen Augen einzunehmen. An was denkst du dabei?

Samstag

Vier Dinge, die du sehen kannst, drei Dinge, die du tasten kannst, zwei Dinge, die du hören kannst, 1 Ding, das du schmecken kannst.

Sonntag

Achte heute auf deinen Stromverbrauch.

Reflexion: Welche Übung war besonders toll, welche möchtest du vermehrt praktizieren?



365 X ACHTSAMKEIT



Montag

Schau hinauf in den Himmel. Was siehst du? Wie schauen die Wolken aus? Entdeckst du eine spannende Form?

Dienstag

Was hast du schon lange vor?
Schmiede heute konkrete Pläne für dieses Vorhaben.

Mittwoch

Schau dir beim heutigen Einkauf ein neues Produkt an. Was gefällt dir daran?

Donnerstag

Versuche, heute irgendetwas im Zeitlupentempo zu erledigen. Was verändert sich dabei?

Freitag

Denke heute beim Essen daran, wer zur Herstellung der Nahrungsmittel beigetragen hat.

Samstag

Nimm ein Bad oder richte beim Duschen dein Bewusstsein auf das fließende Wasser.

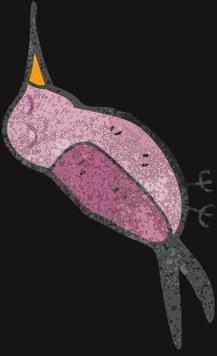
Sonntag

Schliesse die Augen. Welches Bild erscheint dir vor deinem inneren Auge?

Reflexion: Welche Übung war besonders toll, welche möchtest du vermehrt praktizieren?



365 X ACHTSAMKEIT



Montag

Setze dich fünf Minuten hin und richte deine Aufmerksamkeit auf die herumschwirrenden Gedanken. Kannst du sie mit einem Schmetterlingsnetz einfangen?

Dienstag

Achte heute auf deine Körperhaltung. Wie fühlt sich deine Haltung an?

Mittwoch

Überlege dir, wie es wäre, wenn du in einem anderen Land geboren wärst. Wie könnte dein Leben ausschauen?

Donnerstag

Versuche, heute irgendetwas im Zeitlupentempo zu erledigen. Was verändert sich dabei?

Freitag

Stelle Benachrichtigungen im Handy ein oder schreibe es auf ein Post-it, um die bewusste Atmung nicht zu vergessen!

Samstag

Nimm ein Bad oder richte beim Duschen, dein Bewusstsein auf das fließende Wasser.
(ist schon in der Vorwoche)

Sonntag

Achte darauf, wie du mit deinem Körper umgehst. Hast du dich bewegt? Hast du ihn gut genährt?

Reflexion: Welche Übung war besonders toll, welche möchtest du vermehrt praktizieren?



365 X ACHTSAMKEIT



Montag

Überlege dir, welche Menschen und Dinge in deinem Leben gekommen und wieder gegangen sind.

Dienstag

Achte heute auf den Weg, den du jeden Tag gehst. Kannst du etwas Neues erkennen?

Mittwoch

Welche Eigenschaften hat das Wetter in dir?

Donnerstag

Versuche heute den Menschen, denen du begegnest, bewusst Glück und Zufriedenheit zu wünschen.

Freitag

Achte heute auf deinen Abfall. Wie viel produzierst du an einem Tag? Kannst du ihn verringern?

Samstag

Zelebriere heute deinen Körper und sage dir immer wieder, wie toll er dich begleitet.

Sonntag

Kannst du dein Recyclingsystem überdenken? Bist du zufrieden damit? Was kannst du optimieren?

Reflexion: Welche Übung war besonders toll, welche möchtest du vermehrt praktizieren?



365 X ACHTSAMKEIT



Montag

Nichts bleibt, wie es ist.
Belastet dich dieser
Gedanke?

Dienstag

Nimm heute einen
neuen Arbeitsweg.
Was fällt dir auf?

Mittwoch

Überdenke deine
Morgenroutine. Was
kannst du ändern?
Wie kannst du deinen
Morgen neu
gestalten?

Donnerstag

Achte heute auf
deinen Gang.
Versuche, so oft wie
möglich langsam zu
laufen und bewusst
deine Füße zu
bewegen.

Freitag

Mache heute einen
Mittagsspaziergang
und bringe ein
schönes Naturobjekt
nach Hause.

Samstag

Beobachte heute die
Wolken. Findest du
einen spannenden
Umriss? Zeichne ihn
auf ein Blatt Papier.

Sonntag

Trinke deinen Kaffee
oder Tee besonders
langsam und setze
alle deine Sinne ein.

**Reflexion: Welche Übung war
besonders toll, welche
möchtest du vermehrt
praktizieren?**



365 X ACHTSAMKEIT



Montag

Mach einen Schnappschuss von deiner momentanen Stimmung. Bist du zufrieden mit dem Bild?

Dienstag

Welches Wort findest du besonders schön?

Mittwoch

Achte heute, wenn du draussen bist, auf das, was du riechen kannst. Abgase, Abfall, Blumen, Essen usw.

Donnerstag

Beobachte deine Füße, wie sie den Boden berühren. Spürst du links und rechts einen Unterschied?

Freitag

Laufe heute barfuss auf dem Boden. Wie fühlt es sich an? Wo kannst du den Kontakt am besten wahrnehmen? An den Fussballen, an den Fersen oder an den Zehen?

Samstag

Achte heute beim Kochen auf die verschiedenen Gerüche

Sonntag

Für welche fünf Dinge bist du diese Woche dankbar?

Reflexion: Welche Übung war besonders toll, welche möchtest du vermehrt praktizieren?



365 X ACHTSAMKEIT



Montag

Wie riecht der Raum, in dem du dich befindest. Achte heute auch in anderen Räumen auf den Geruch, der dich umgibt.

Dienstag

Dusche heute besonders achtsam und beobachte, was das Wasser mit deiner Haut macht.

Mittwoch

Synchronisiere heute so oft wie möglich deine Schritte mit deinen Atemzügen.

Donnerstag

Schaue heute in deinen Kühlschrank und überlege dir, welche Nahrungsmittel du in Zukunft vermeiden möchtest.

Freitag

Setze oder lege dich hin. Atme einige Male tief ein und lass deinen Bauch gross werden. Halte den Atem kurz an und atme länger aus als du eingeatmet hast.

Samstag

Achte heute auf dein bewusstes Gehen. Verbinde deine Schritte mit einer regelmäßigen Atmung.

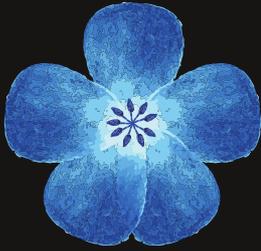
Sonntag

Welche Farbe findest du besonders schön.

Reflexion: Welche Übung war besonders toll, welche möchtest du vermehrt praktizieren?



365 X ACHTSAMKEIT



Montag

Versuche, deine gegenwärtige Situation bedingungslos zu akzeptieren.

Dienstag

Lächle heute immer wieder und entspanne dabei dein Gesicht.

Mittwoch

Schaue dich im Raum um. Entdeckst du etwas Neues?

Donnerstag

Verzichte heute auf alles Süsse.

Freitag

Nimm drei Rosinen und esse sie langsam und achtsam. Nutze alle deine Sinne dabei.

Samstag

Kaufe heute ein neues Nahrungsmittel und versuche, es mit allen Sinnen zu essen.

Sonntag

Rieche heute an deiner Haut. Was empfindest du?

Reflexion: Welche Übung war besonders toll, welche möchtest du vermehrt praktizieren?



365 X ACHTSAMKEIT



Montag

Atme ein und beobachte deine Gedanken. Atme aus und lass deinen Geist zur Ruhe kommen.

Dienstag

Achte heute darauf, aus welchem Material deine Kleidung gemacht ist. Wie fühlt sie sich an?

Mittwoch

Spüre den Kontakt deiner Füße zum Boden.

Donnerstag

Wer war in letzter Zeit besonders lieb zu dir? Schreibe dieser Person ein Kärtchen oder sag ihr auf sonst eine Art "Danke".

Freitag

Nimm dir kurz Zeit für einen Body Scan. Wie fühlen sich deine Körperteile an? Braucht irgendein Teil besondere Aufmerksamkeit?

Samstag

Verzichte heute komplett auf elektronische Geräte.

Sonntag

Was fühlst du, wenn du an deine Eltern denkst? Für was bist du ihnen dankbar?

Reflexion: Welche Übung war besonders toll, welche möchtest du vermehrt praktizieren?



365 X ACHTSAMKEIT



Montag

Übe heute die Wechsellatmung. Schau im Internet, wie diese Atmung durchgeführt wird.

Dienstag

Versuche, heute negative Gedanken bewusst in positive umzuwandeln.

Mittwoch

Fotografiere heute die drei schönsten Erlebnisse mit deiner inneren Kamera. Speichere sie ab und rufe sie auf, wenn du schöne Gedanken brauchst.

Donnerstag

Richte deine Aufmerksamkeit auf Geräusche, die du draussen hörst.

Freitag

Mache heute jemandem eine Freude.

Samstag

Beobachte jemanden, den du gut kennst. Kannst du etwas Neues an ihm/ihr entdecken?

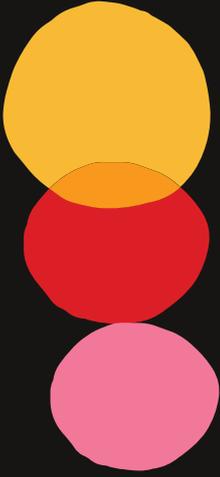
Sonntag

Schenke dir heute viele liebevolle Gedanken. Schreibe sie auf einen Zettel und hefte ihn an die Wand.

Reflexion: Welche Übung war besonders toll, welche möchtest du vermehrt praktizieren?



365 X ACHTSAMKEIT



Montag

Begrüsse heute alle Emotionen. Sie sind alle willkommen.

Dienstag

Nimm dir Zeit für deinen Körper. Versuche, verschiedene Körperteile anzuspannen und danach gleich zu entspannen.

Mittwoch

Richte Erinnerungen ein und versuche in regelmäßigen Abständen inne zu halten und nichts zu tun.

Donnerstag

Kaufe heute einen Blumenstrauss und schmücke dein Zuhause oder deinen Arbeitsplatz.

Freitag

Laufe heute mit einem Lächeln durch die Gegend.

Samstag

Beobachte heute Nacht den Sternenhimmel.

Sonntag

Dehne deinen Körper oder praktiziere ein paar Yogaübungen.

Reflexion: Welche Übung war besonders toll, welche möchtest du vermehrt praktizieren?



365 X ACHTSAMKEIT



Montag

Schenke jemandem ein selbstgemachtes Geschenk.

Dienstag

Höre dir heute ein wunderschönes Musikstück an.

Mittwoch

Für was bist du heute besonders dankbar?

Donnerstag

Versuche heute Handlettering. Schreibe dir eine schöne Nachricht!

Freitag

Wer hat dir in letzter Zeit besonders geholfen? Wie kannst du dich bedanken?

Samstag

Rieche heute an deinen Gewürzen. Welche Erinnerungen werden wachgerüttelt?

Sonntag

Von was brauchst du mehr im Leben und von was weniger?

Reflexion: Welche Übung war besonders toll, welche möchtest du vermehrt praktizieren?



365 X ACHTSAMKEIT



Montag

Auf was freust du dich diese Woche?

Dienstag

Male ein Bild aus und schenke es einer Person, die du magst.

Mittwoch

Rufe eine Person an, mit der du lange nicht gesprochen hast.

Donnerstag

Versuche eine achtsame Gehmeditation.

Freitag

Was triggert dich? Beobachte deine Reaktionen und überlege dir, wie sie mit deiner Geschichte im Zusammenhang stehen.

Samstag

Gehe raus in die Natur. Wie viele Vogelstimmen kannst du unterscheiden?

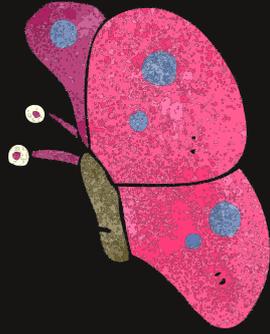
Sonntag

Schreibe eine Liste der Dinge, für die du überaus dankbar bist. Lies die Liste immer wieder durch.

Reflexion: Welche Übung war besonders toll, welche möchtest du vermehrt praktizieren?



365 X ACHTSAMKEIT



Montag

Visualisiere deine Woche und speichere die Bilder ab, die dir grosse Freude bereiten.

Dienstag

Was hilft dir, wenn du Wut spürst. Schreibe drei Dinge auf, wie du dich selbst regulieren kannst.

Mittwoch

Atme gleichmässig und konzentriere dich auf deinen Bauch. Wie stark wird er mit dem Atem ausgefüllt?

Donnerstag

Konzentriere dich auf deinen Atem, wenn du heute an einer Kasse stehst.

Freitag

Achte auf deinen ersten Gedanken nach dem Aufwachen und deine letzten Gedanken vor dem Schlafengehen.

Samstag

Wenn du heute Aktivitäten wechselst, setze dich zuerst kurz hin, zähle bis 10 und atme dabei tief ein und dann wieder aus.

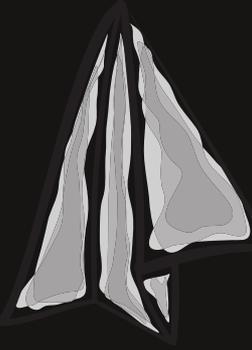
Sonntag

Verlangsame eine automatisierte Gewohnheit, wie z.B. das Zähneputzen. Führe die Handlung in Slomotion durch.

Reflexion: Welche Übung war besonders toll, welche möchtest du vermehrt praktizieren?



365 X ACHTSAMKEIT



Montag

Wo befindet sich der Stressradar in deinem Körper? Welche Farbe hat er? Würdest du ihm gerne eine andere Farbe verpassen?

Dienstag

Trinke heute mindestens 1 1/2 Liter Wasser.

Mittwoch

Überlege dir heute immer wieder, was du beeinflussen kannst und was nicht. Schmede Pläne für die Bereiche, die du beeinflussen kannst

Donnerstag

Denke an eine peinliche Situation. Weshalb war es dir peinlich? Wie lange hat das Gefühl angehalten? Was kannst du das nächste Mal tun?

Freitag

Achte heute darauf, wie du durch Türen gehst? Was denkst du? Was ändert sich, wenn du das Bewusstsein einschaltest?

Samstag

Reserviere dir heute eine Stunde, die du nur dir selbst widmest.

Sonntag

Koche heute ein Essen mit nur drei Zutaten.

Reflexion: Welche Übung war besonders toll, welche möchtest du vermehrt praktizieren?



365 X ACHTSAMKEIT



Montag

Zeichne einen Smiley auf deine Hand. Lächle jedes Mal, wenn du heute auf deine Hand schaust.

Dienstag

Designiere heute eine Zeit für dein Handy und lege es während der restlichen Zeit weg.

Mittwoch

Gehe heute ins Bett sobald du müde bist. Mach es auch, wenn es noch früh ist.

Donnerstag

Schreibe heute Abend drei Dinge auf, die positiv waren.

Freitag

Visualisiere heute beim Duschen, wie der ganze Stress von dir in den Abfluss fließt. Achte auf deinen Atem und fülle damit deinen ganzen Körper.

Samstag

Schreibe drei Dinge auf, die diese Woche schwierig waren. Wie kannst du daran arbeiten?

Sonntag

Schaue dich heute lange im Spiegel an. Sag dir, was du an dir schön findest.

Reflexion: Welche Übung war besonders toll, welche möchtest du vermehrt praktizieren?



365 X ACHTSAMKEIT



Montag

Suche dir ein schönes Zitat und hefte es an einen sichtbaren Ort.

Dienstag

Mache heute das Unangenehme zuerst.

Mittwoch

Denke darüber nach, wer dir bei einer Herausforderung helfen kann.

Donnerstag

Spreche heute mit jemandem, mit dem du sonst nicht so viel sprichst.

Freitag

Schreibe heute eine Affirmation auf ein Post-it und hefte es an den Badezimmerspiegel.

Samstag

Tanze heute zu deiner Lieblingsmusik.

Sonntag

Schreibe deine Wünsche für die Zukunft auf ein Blatt Papier.

Reflexion: Welche Übung war besonders toll, welche möchtest du vermehrt praktizieren?



365 X ACHTSAMKEIT



Montag

Lass dir heute warmes und dann kaltes Wasser über die Hände gleiten. Wie fühlt es sich an?

Dienstag

Versuche, dich heute 15 Minuten zu dehnen.

Mittwoch

Schau dir heute eine Blume oder ein Blatt genau an. Was fällt dir auf?

Donnerstag

Iss heute ein besonders gutes Frühstück.

Freitag

Erzähle einer Freundin oder einem Freund, wie es dir in letzter Zeit wirklich geht.

Samstag

Nimm dir heute Zeit für eine Entspannungsübung.

Sonntag

Schaue dir heute das Innere einer Frucht genau an. Welche Gedanken gehen dir durch den Kopf?

Reflexion: Welche Übung war besonders toll, welche möchtest du vermehrt praktizieren?



365 X ACHTSAMKEIT



Montag

Schreibe heute fünf Mantras auf und mach sie an verschiedenen Orten sichtbar.

Dienstag

Lass dir etwas langsam auf der Zunge zergehen. Tausche dich mit jemandem über die Erfahrung aus.

Mittwoch

Schreibe heute eine achtsame Karte oder einen liebevollen Brief an dich selbst.

Donnerstag

Konzentriere dich heute auf alles, was du sehen kannst. Wie empfindest du die Welt um dich herum? Nenne eine Farbe, die dir am intensivsten ins Auge sticht.

Freitag

Welche Geräusche hörst du, wenn du aufmerksam lauschst? Bewerte sie nicht. Nimm sie einfach wahr. Deine eigenen und diejenigen aus der Umgebung.

Samstag

Geniesse heute eine schöne Fantasiereise und danke deinem Körper, dass er dir so gut dient.

Sonntag

Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Körper. Sag ihm heute mehrmals, wie sehr du ihn magst. Danke ihm, dass er dir so gut dient.

Reflexion: Welche Übung war besonders toll, welche möchtest du vermehrt praktizieren?



365 X ACHTSAMKEIT



Montag

Welche grünen Dinge kannst du entdecken. Schule deine Augen, die grünen Dinge intensiv zu erleben.

Dienstag

Denke kurz über deinen Gefühlszustand nach. Sind es angenehme oder unangenehme Gefühle, die dich heute begleiten?

Mittwoch

Lebe deine Authentizität! Es braucht Mut, so zu sein, wie man ist. Wie erlebst du das? Kannst du immer so sein, wie du wirklich bist?

Donnerstag

Auch die unangenehmen Gefühle sind gut. Sie helfen dir, dich besser zu verstehen. Atme tief ein und aus und sage dir, dass du lernen kannst, mit Gefühlen umzugehen.

Freitag

Entspanne dich. Lass deine Gedanken kommen und gehen. Lass sie wie Wolken vorbeiziehen und konzentriere dich auf deinen Atem.

Samstag

Was macht dir Sorgen? Überlege dir, ob du diese Angelegenheit kontrollieren kannst oder nicht. Wenn nicht, lass sie vorbeiziehen oder lege sie sanft in ein imaginäres Kästchen.

Sonntag

Kannst du alle deine Sinne öffnen? Nimm dir einen Moment und überlege dir, was du sehen, riechen, spüren, hören und schmecken kannst.

Reflexion: Welche Übung war besonders toll, welche möchtest du vermehrt praktizieren?



365 X ACHTSAMKEIT



Montag

Kannst du heute so wenig wie möglich sprechen? Sprich achtsam und freundlich, wenn du etwas sagen musst.

Dienstag

Beobachte, was passiert, wenn du heute den ganzen Tag lächelst.

Mittwoch

Wem kannst du heute deine komplette Aufmerksamkeit schenken? Auf was möchtest du verzichten, damit dir das gelingt?

Donnerstag

Freitag

Welchen schönen Dingen schenkst du zu wenig Beachtung?

Samstag

Lege dich mindestens fünf Minuten hin, höre Entspannungsmusik und versuche regelmäßig zu atmen.

Sonntag

Kannst du heute etwas loslassen? Was kannst du tun, damit es dir gelingt?

Reflexion: Welche Übung war besonders toll, welche möchtest du vermehrt praktizieren?



365 X ACHTSAMKEIT



Montag

Wann bist du besonders freundlich?
Wann gelingt es dir besser und wann schlechter?

Dienstag

Wie würdest du dein Wohlbefinden als Wetterprognose beschreiben? Wie ist es jetzt, wie könnte es werden?

Mittwoch

Suche ein Lied, das zu deiner momentanen Stimmung passt. Bewege dich zur Melodie und akzeptiere alles was ist.

Donnerstag

Suche ein Lied, das zu deiner momentanen Stimmung passt. Bewege dich zur Melodie und akzeptiere alles was ist.

Freitag

Auf was möchtest du dich besser konzentrieren können? Was kannst du tun, um dir deinen Wunsch zu verwirklichen?

Samstag

Achte heute beim Einkaufen auf alle Dinge, die du sonst nicht im Blickfeld hast. Was findest du interessant?

Sonntag

Kannst du heute eine Aufgabe erledigen, die du lange vor dir hergeschoben hast? Denke an das befreiende Gefühl, wenn du die Aufgabe erledigt hast.

Reflexion: Welche Übung war besonders toll, welche möchtest du vermehrt praktizieren?



365 X ACHTSAMKEIT



Montag

Was bedeutet für dich Mitgefühl? Wie wichtig ist es für dich? Für die Menschheit? Wie kannst du dich mehr um dein Mitgefühl kümmern?

Dienstag

Welche Probleme hattest du in der Vergangenheit und heute nicht mehr? Wie hast du sie überwunden? Welche nächste Herausforderung möchtest du angehen?

Mittwoch

Magst du Veränderung oder findest du es schwierig mitzuhalten?

Donnerstag

Was kann dich sofort beruhigen und entspannen? Wie oft gönnst du es dir?

Freitag

Was tut dein Magen für dich? Lege deine Hand auf deinen Bauch und sag ihm, dass du ihn magst. Atme tief ein und aus.

Samstag

Schau dir deine Hände lange an. Was tun sie für dich? Wie stark sind sie? Was haben sie schon alles geschaffen? Danke ihnen.

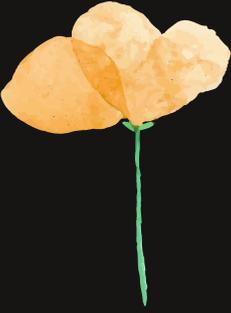
Sonntag

Wem möchtest du heute für seine Hilfsbereitschaft danken? Schreibe ein Kärtchen oder rufe an.

Reflexion: Welche Übung war besonders toll, welche möchtest du vermehrt praktizieren?



365 X ACHTSAMKEIT



Montag

Kannst du heute bedingungslos ja sagen zu allem was ist. In der Akzeptanz liegt die Ruhe!

Dienstag

Was riechst du gerade? Kannst du fünf Dinge nennen? Fällt es dir schwer oder leicht?

Mittwoch

Sitze auf einem Stuhl und achte darauf, wie deine Füße den Boden berühren. Ist es auf beiden Seiten gleich? Welche Unterschiede stellst du fest?

Donnerstag

Stell dir vor, dein Atem ist ein Fluss und fließt durch deinen ganzen Körper. Wie fühlt es sich an? Befreiend, erfüllend, erfrischend?

Freitag

Suche dir einen Lieblingsort in der Natur. Zeichne eine Pflanze oder die Landschaft auf ein Blatt Papier.

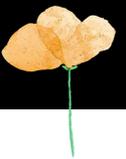
Samstag

Achte heute auf deinen Gang. Ist er schnell oder langsam? Wie fühlt er sich an? Möchtest du etwas ändern? Möchtest du bewusster gehen?

Sonntag

Kannst du fünf Menschen nennen, die dich in deinem Leben positiv beeinflusst haben?

Reflexion: Welche Übung war besonders toll, welche möchtest du vermehrt praktizieren?



365 X ACHTSAMKEIT



Montag

Stelle deinen Wecker heute fünf Mal und achte bei jedem Signal auf deinen Atem. Nimm jedes Mal fünf tiefe Atemzüge.

Dienstag

Versuche, heute die Küche langsam und mit allen Sinnen aufzuräumen. Was ändert sich, wenn du das Tempo verminderst?

Mittwoch

Lege einen Lieblingsgegenstand auf deinen Bauch und beobachte, wie er sich beim Aus- und Einatmen hebt und senkt.

Donnerstag

Fahre deine Hand mit deinem Atem und Zeigefinger umher.

Freitag

Schliesse die Augen. Welches Bild holst du dir aus dem Unterbewusstsein? Was bedeutet es? Was machst du damit?

Samstag

Stehe heute immer wieder gerade da. Kannst du deinen Körper still halten? Wie verwurzelt bist du mit der Erde?

Sonntag

Massiere dein Gesicht und lenke deine Aufmerksamkeit auf alle einzelnen Teile. Sind sie weich oder hart? Wie reagiert dein Gesicht auf deine Berührungen?

Reflexion: Welche Übung war besonders toll, welche möchtest du vermehrt praktizieren?



365 X ACHTSAMKEIT



Montag

Setze dich auf einen Stuhl und stell dir vor, wie sich deine Füße mit dem Boden verbinden. Wie fühlt es sich an, so verwurzelt zu sein?

Dienstag

Wie fühlt es sich an, Erde, Steinchen oder Sand durch die Finger gleiten zu lassen?

Mittwoch

Schau heute immer wieder in die Weite. Was siehst du?

Donnerstag

Welche Wörter kommen dir in den Sinn, wenn du an Erde denkst?

Freitag

Wie fühlt es sich an, vom Boden angezogen zu werden? Gibt es dir Sicherheit?

Samstag

Versuche heute jede Mahlzeit achtsam einzunehmen. Mit all deinen Sinnen. An was denkst du? Kannst du mit deinen Gedanken beim Essen bleiben?

Sonntag

Welche negativen Gedanken möchtest du loswerden? Was kannst du tun, damit dir das gelingt?

Reflexion: Welche Übung war besonders toll, welche möchtest du vermehrt praktizieren?



365 X ACHTSAMKEIT



Montag

Schau aus dem Fenster und genieße die grenzenlose Weite.

Dienstag

Achte auf die Dinge auf deinem Schreibtisch. Welche Gegenstände bedeuten dir besonders viel?

Mittwoch

Stelle den Wecker mehrmals heute und achte bei jeder Benachrichtigung auf deine Körperhaltung. Was kannst du korrigieren? Wie kannst du dich entspannen?

Donnerstag

Welche runden Dinge kannst du in deiner Umgebung erkennen?

Freitag

Achte auf die Dinge auf deinem Schreibtisch. Welche Gegenstände bedeuten dir besonders viel?

Samstag

Schau dir die Wetterprognose an. Was geht dir durch den Kopf? Wie beeinflusst das Wetter dein Leben? Möchtest du etwas daran ändern?

Sonntag

Schreibe fünf Dinge auf, für die du diese Woche dankbar bist.

Reflexion: Welche Übung war besonders toll, welche möchtest du vermehrt praktizieren?



365 X ACHTSAMKEIT



Montag

Atme tief ein und sende deine Ruhelosigkeit beim Ausatmen in die Weite.

Dienstag

Spanne so viele Körperteile wie möglich gleichzeitig an. Atme tief ein und aus und lasse die Anspannung blitzschnell los. Wie fühlt sich die Entspannung an?

Mittwoch

Versuche, heute die Stimmung deiner Mitmenschen zu erkennen. Wie beeinflussen dich diese Stimmungen? Wie kannst du dein Verständnis zeigen?

Donnerstag

Denke an die Gedanken, die dich in diesem Moment begleiten. Sind sie angenehm? Sind es Pläne, To do's, Träume, Erinnerungen aus der Vergangenheit?

Freitag

Denke darüber nach, wie sich Warten für dich anfühlt. Wie verbringst du deine Wartezeit? Wie kannst du diese Zeit achtsamer verbringen?

Samstag

Entspanne deine Augen und deinen Mund. Schliesse deine Augen und genieße diese kurze Pause. Schenke dann deinem Gesicht ein Lächeln, das dich durch den Tag begleitet.

Sonntag

Beobachte heute die Wolken? Kannst du eine Geschichte entstehen lassen?

Reflexion: Welche Übung war besonders toll, welche möchtest du vermehrt praktizieren?



365 X ACHTSAMKEIT



Montag

Wie viele Vögel kannst du heute beobachten?

Dienstag

Achte heute auf die Temperaturveränderungen, die du während des Tages erlebst. Wie beeinflussen sie dich?

Mittwoch

Richte beim Atmen deine gesamte Aufmerksamkeit auf deine Nase. Wie bewegt sie sich? Wie fühlt sich die Luft an?

Donnerstag

Denke über deine Gefühle nach. Kannst du sie achtsam wahrnehmen und annehmen?

Freitag

Beobachte heute die Bäume in deiner Umgebung. Kannst du einen oder mehrere benennen?

Samstag

Kaufe dir heute einen Blumenstrauß und achte darauf, wie er deine Umgebung beeinflusst.

Sonntag

Probiere heute etwas Neues. Ein noch nie probiertes Essen oder Getränk, ein neuer Kurs, ein neues Spiel.

Reflexion: Welche Übung war besonders toll, welche möchtest du vermehrt praktizieren?



365 X ACHTSAMKEIT



Montag

Was kannst du tun, um dir heute einen Herzenswunsch zu erfüllen?

Dienstag

Schaue deine Handflächen an. Was siehst du? Wie fühlen sie sich an? Gibt es Unterschiede?

Mittwoch

Was kannst du mit alten Materialien tun?

Donnerstag

Putze heute deine Zähne, indem du jede Bewegung wahrnimmst.

Freitag

Wie kannst du der Natur behilflich sein?

Samstag

Wie kannst du deinen Abfall reduzieren?

Sonntag

Was kannst du tun, um dein Leben noch interessanter zu machen?

Reflexion: Welche Übung war besonders toll, welche möchtest du vermehrt praktizieren?



365 X ACHTSAMKEIT



Montag

Wie kannst du Kindern ein noch besseres Vorbild sein?

Dienstag

In welchen Situationen erlebst du dich kühl und in welchen warm. Möchtest du etwas daran ändern?

Mittwoch

Kinder sind Profis in Achtsamkeit. Was kannst von Kindern lernen? Wie warst du als Kind? Was möchtest du zurückholen in dein Leben?

Donnerstag

Achte heute beim Zähneputzen auf die Geräusche, die entstehen. Kannst du alles andere ausblenden?

Freitag

Kannst du ein Dankbarkeitsritual in dein Leben einbauen?

Samstag

Schreibe drei Dinge auf, die du dieses Wochenende achtsam erleben möchtest.

Sonntag

Welches Herzensprojekt möchtest du nächste Woche angehen?

Reflexion: Welche Übung war besonders toll, welche möchtest du vermehrt praktizieren?



365 X ACHTSAMKEIT



Montag

Denke heute an einen lieben Menschen und sende ihm oder ihr eine besondere Nachricht.

Dienstag

Was kannst du heute tun, um dein Tempo zu verlangsamen?

Mittwoch

Von was hast du zu viel? Was kannst du verschenken?

Donnerstag

Welche Momente bereichern dich? Wie kannst du diese Momente vermehren?

Freitag

Was kannst du von Kindern lernen?

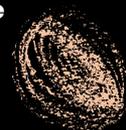
Samstag

Was hast du in deiner Kindheit besonders gerne getan? Kannst du die Aktivität wieder aufnehmen?

Sonntag

Nimm dir Zeit für einen Spaziergang und achte auf die Art, wie du dich bewegst und herumschaust.

Reflexion: Welche Übung war besonders toll, welche möchtest du vermehrt praktizieren?



365 X ACHTSAMKEIT



Montag

Was findest du schön? Was bereichert dein Leben?

Dienstag

Welche Landschaft möchtest du in deinem nächsten Traum sehen und erforschen?

Mittwoch

Erkunde eine Pflanze in der Natur mit allen Sinnen. Fällt dir etwas Neues oder Ungewöhnliches auf?

Donnerstag

Setze dich und atme tief ein und aus. Achte auf deine Gedanken. Was denkst du gerade? Lass deine Gedanken langsam vorbeiziehen, ohne sie zu bewerten.

Freitag

Iss heute jede Mahlzeit besonders langsam und achtsam.

Samstag

Wie kannst du dazu beitragen, den Frieden in deiner Umgebung zu wahren?

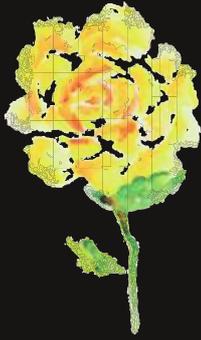
Sonntag

Lass einen Ton erklingen (Klangschale, Glas mit und ohne Wasser) und höre so lange zu, bis der Ton komplett ausklingt.

Reflexion: Welche Übung war besonders toll, welche möchtest du vermehrt praktizieren?



365 X ACHTSAMKEIT



Montag

Sage diese Woche wieder nein, um deine persönlichen Grenzen zu wahren.

Dienstag

Was macht dich glücklich? Von was brauchst du mehr? Kannst du ein Bild dazu malen?

Mittwoch

Erforsche einen Stein mit allen Sinnen. Wie fühlt er sich an? Was kannst du damit unternehmen? Welche Geräusche kann er erzeugen.

Donnerstag

Lenke die Aufmerksamkeit heute immer wieder auf dich. Was brauchst du? Wie kannst du dich besser um dich kümmern?

Freitag

Woran erkennst du, dass du mehr Achtsamkeit im Leben brauchst? Was kannst du dafür tun?

Samstag

Mache ein Mandala in der Natur oder auf einem Blatt Papier.

Sonntag

Überlege dir heute, wie du achtsamer mit elektronischen Geräten umgehen kannst. Schaffst du es, einen Detox durchzuführen? Was könnte sich dadurch verändern?

Reflexion: Welche Übung war besonders toll, welche möchtest du vermehrt praktizieren?



365 X ACHTSAMKEIT



Montag

Versuche, das Leben aus der Sicht einer anderen Person zu sehen? Kannst du dich hineinversetzen? Was fühlst du?

Dienstag

Laufe heute barfuss herum. Kannst du es im Freien tun? Auf Steinen oder auf der Wiese? Wie fühlt es sich an?

Mittwoch

Gönne dir ein warmes Bad und widme dich deinen Träumen. Was kannst du tun, um sie zu verwirklichen?

Donnerstag

Erforsche heute deine Füße. Was haben sie schon für dich geleistet? Massiere sie und gönne ihnen Ruhe, Wärme und Entspannung.

Freitag

Erzeuge mit Papier, Besteck oder Stiften unterschiedliche Geräusche. Kann jemand deine Melodie erraten?

Samstag

Was brauchst du, um achtsamer zu leben? Wie kannst du dir dieses Wochenende dafür Zeit freischaufeln?

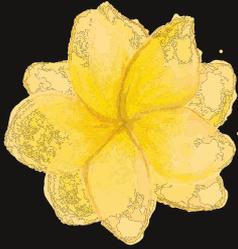
Sonntag

Creme heute deine Hände oder Füße ein. Mache das so achtsam wie möglich und genieße den Moment.

Reflexion: Welche Übung war besonders toll, welche möchtest du vermehrt praktizieren?



365 X ACHTSAMKEIT



Montag

Denke an deine Sorgen und schenke ihnen Verständnis. Wie kannst du dir selber gut zureden?

Dienstag

Gönne dir ein Stück Schokolade, rieche daran und lass es auf deiner Zunge langsam zerschmelzen. Beschreibe die Erfahrung mit allen Sinnen.

Mittwoch

Wie kannst du besser in einem gewissen Moment verweilen? Was hilft dir dabei?

Donnerstag

Wie kannst den kleinen Dingen im Leben mehr Beachtung schenken?

Freitag

Sage heute deinen Liebsten, wie sehr du sie liebst und für was du dankbar bist.

Samstag

Mache mentale Fotos von der Natur oder deinen Lieblingsmenschen. Helfen dir die Fotos, deine Umgebung und Mitmenschen besser wahrzunehmen?

Sonntag

Was lief diese Woche besonders gut?

Reflexion: Welche Übung war besonders toll, welche möchtest du vermehrt praktizieren?



365 X ACHTSAMKEIT



Montag

Mache eine
Multitasking Pause.
Erledige eine Aufgabe
nach der anderen.
Was verändert sich?

Dienstag

Welche Gewohnheit
möchtest du
ändern? Mit
welcher anderen
Gewohnheit
könntest du sie
ersetzen?

Mittwoch

Lass deine
Gedanken kommen
und gehen.

Donnerstag

Wo befindet sich
dein Glücksort?
Weshalb fühlst du
dich so wohl?

Freitag

Lass deine
Gedanken kommen
und gehen.

Samstag

Versuche, heute zu
fröhlicher Musik zu
tanzen und dich
danach zu ruhiger
Musik zu entspannen.

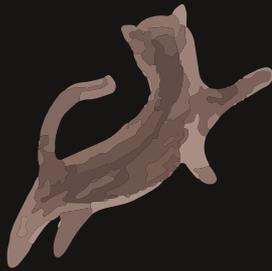
Sonntag

Schaue dir ein
Fotoalbum an. Welche
Erinnerungen findest
du besonders schön?
Was vermisst du? Was
möchtest du bald
wieder erleben?

**Reflexion: Welche Übung war
besonders toll, welche
möchtest du vermehrt
praktizieren?**



365 X ACHTSAMKEIT



Montag

Wie kannst du einen Augenblick intensiver erleben? Was brauchst du dazu?

Dienstag

Konzentriere dich heute besonders gut darauf, was dir andere zu sagen haben. Höre einfach zu, ohne zu unterbrechen.

Mittwoch

Kannst du heute eine beliebige Achtsamkeitsübung mit jemandem teilen?

Donnerstag

Schaue deine Hände an. Was haben sie bereits alles geschaffen? Wie kannst du ihnen danken?

Freitag

Was hilft dir, ruhig zu bleiben? Was machst du wenn ungewollte Gefühle auftauchen?

Samstag

Versuche heute mit verbundenen Augen etwas zu essen.

Sonntag

Welches Gewohnheitsmuster möchtest du heute mit etwas Neuem durchbrechen?

Reflexion: Welche Übung war besonders toll, welche möchtest du vermehrt praktizieren?



365 X ACHTSAMKEIT



Montag

Worüber möchtest du weniger nachdenken?

Dienstag

Wie kannst du Verantwortung für dein Glück übernehmen?

Mittwoch

Trinke ein Glas Wasser und fühle, wie es dich erfrischt!

Donnerstag

Überlege dir, welche Ängste dich nicht in Ruhe lassen. Schreibe sie auf oder überlege dir, wie du sie annehmen und ruhen lassen kannst.

Freitag

Worüber möchtest du weniger nachdenken?

Samstag

Schau dir deine Bücher an. Wie viele glückliche Momente haben sie dir geschenkt?

Sonntag

Wie habe ich heute zu mir gesprochen?

Reflexion: Welche Übung war besonders toll, welche möchtest du vermehrt praktizieren?



365 X ACHTSAMKEIT



Montag

Welche Situationen bereiten dir besonders viel Stress? Wie kannst du sie anders organisieren? Was kannst du ändern, um sie gelassener zu erleben?

Dienstag

Wie fühlst du dich, wenn du alleine bist? Möchtest du an deinem Gefühl etwas ändern?

Mittwoch

Wie kannst du die Beziehungen in deinem Leben noch besser pflegen?

Donnerstag

Welche Personen inspirieren dich durch ihre Achtsamkeit?

Freitag

Wie möchtest du in fünf Jahren leben? Was kannst du heute dafür tun?

Samstag

Auf was möchtest du dich dieses Wochenende fokussieren?

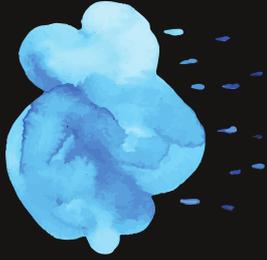
Sonntag

Auf was hast du heute Lust?

Reflexion: Welche Übung war besonders toll, welche möchtest du vermehrt praktizieren?



365 X ACHTSAMKEIT



Montag

Wie erscheint dir dein Leben? Mit welchem Wort würdest du es beschreiben?

Dienstag

Bei wem möchtest du dich heute melden?

Mittwoch

Wie kannst du dir heute ein Kompliment geben? Wie kannst du dich feiern?

Donnerstag

Wie möchtest du die heutigen Augenblicke erleben? Wie kannst du dich darauf vorbereiten?

Freitag

Achte heute auf deine Abendroutine. Möchtest du etwas Neues ausprobieren?

Samstag

Schau aus dem Fenster. Was hörst du? Was siehst du? Was riechst du? Was fühlst du?

Sonntag

Mit wem möchtest du heute den Tag verbringen?

Reflexion: Welche Übung war besonders toll, welche möchtest du vermehrt praktizieren?



365 X ACHTSAMKEIT



Montag

Welche drei Dinge sind dir im Leben am wichtigsten?
Schreibe sie auf.

Dienstag

Auf welche Veränderungen bist du besonders stolz?

Mittwoch

Wie kannst du achtsamer mit Fehlern umgehen?

Donnerstag

Inwiefern bist du heute achtsamer als früher?

Freitag

Mit welchen Gefühlen möchtest du dich auseinandersetzen.

Samstag

Kannst du dir vorstellen, mit einem Dankbarkeitstagebuch zu beginnen. Notiere jeden Tag drei Dinge, für die du dankbar bist.

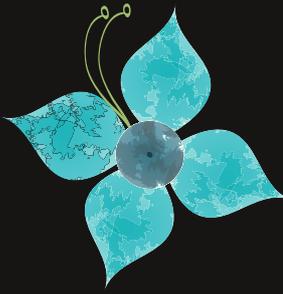
Sonntag

Wie kannst du heute deine Sinne trainieren?

Reflexion: Welche Übung war besonders toll, welche möchtest du vermehrt praktizieren?



365 X ACHTSAMKEIT



Montag

Wie stark bist du mit der Natur verbunden? Wie kannst du diese Bindung verstärken?

Dienstag

Wonach sehnst du dich in diesem Augenblick?

Mittwoch

Wie kannst du Achtsamkeit ausstrahlen?

Donnerstag

Wovon hast du früher geträumt? Wovon träumst du jetzt? Was kannst du für deine Träume tun?

Freitag

Wie wichtig sind dir achtsame Momente? Wie möchtest du sie feiern?

Samstag

Lege deine Hand auf deinen Bauch. Atme tief ein und aus und fühle, wie dein Bauch sich erhebt und wieder senkt.

Sonntag

Wie kannst du sicherstellen, dass du nächste Woche jeden Tag achtsame Augenblicke erlebst?

Reflexion: Welche Übung war besonders toll, welche möchtest du vermehrt praktizieren?



365 X ACHTSAMKEIT



Montag

Nimm den Druck und die Eile aus dem Alltag. Versuche, solche Sätze zu vermeiden: Mach schnell, Wir müssen, Wieso hast du noch nicht...

Dienstag

Was wünscht sich das Kind in mir?

Mittwoch

Visualisiere, wie du ins kalte Wasser springst. Wie ist das für dich? Welche Bilder und Gefühle tauchen auf?

Donnerstag

Wie kannst du darauf achten, noch freundlicher auf Menschen einzugehen?

Freitag

Wie kannst du auf deine Sprache achten? Welche Wörter möchtest du öfter gebrauchen? Schreibe sie auf.

Samstag

Wie kannst du weniger urteilen und mehr akzeptieren?

Sonntag

Was hilft dir, einen Moment achtsam zu erleben?

Reflexion: Welche Übung war besonders toll, welche möchtest du vermehrt praktizieren?



365 X ACHTSAMKEIT



Montag

Achte darauf, wie du deine Mahlzeiten verbringst. Von was wirst du abgelenkt? Wo befindet sich das Handy während du isst?

Dienstag

Wie kannst du heute jemandem helfen?

Mittwoch

Wie kannst du heute achtsamer sein als gestern?

Donnerstag

Welches Hobby möchtest du achtsamer angehen? Kannst du heute damit beginnen?

Freitag

Worauf möchtest du dich heute konzentrieren?

Samstag

Welche Gedanken möchtest du der Welt schenken. Visualisiere, wie deine Energie in die Welt fließt.

Sonntag

Angenommen du wärst der achtsamste Mensch auf diesem Planeten, wie würdest du Veränderungen angehen?

Reflexion: Welche Übung war besonders toll, welche möchtest du vermehrt praktizieren?



365 X ACHTSAMKEIT



Montag

Fühlst du dich manchmal wie in einem Hamsterrad? Was kannst du tun, um herauszukommen?

Dienstag

Wie fühlst du dich in deiner Haut? Wie kannst du dieses Gefühl positiv beeinflussen?

Mittwoch

Wie kannst du deine Pausen besser einhalten und achtsam bei dir bleiben?

Donnerstag

Iss heute einen Apfel mit voller Achtsamkeit. Nutze alle deine Sinne, um den Apfel von einer komplett neuen Seite zu erleben.

Freitag

Wie kann ich mir heute zeigen, dass ich es wert bin, auf mich zu achten?

Samstag

Wer hat bei dir das Sagen? Dein Verstand oder deine Gefühle? Wie kannst du sie beide in Einklang bringen?

Sonntag

Was nimmst du dir für heute vor? Wie kannst du diese Intention verwirklichen?

Reflexion: Welche Übung war besonders toll, welche möchtest du vermehrt praktizieren?



365 X ACHTSAMKEIT



Montag

Beobachte ein Tier so genau wie möglich. Das kann dein Haustier sein, eine Ameise, Spinne oder ein Marienkäfer. Was fällt dir auf?

Dienstag

Was wünsche ich mir heute für mich und von mir?

Mittwoch

Welchen Fragen möchtest du nachgehen?

Donnerstag

Wie möchte ich mich heute fühlen? Wie will ich sein? Was kann ich dafür tun?

Freitag

Wie möchtest du gesehen und erlebt werden?

Samstag

Was schiebst du gerne auf? Wie kannst du sofort beginnen?

Sonntag

Für welche besonderen Momente bist du an diesem Wochenende dankbar?

Reflexion: Welche Übung war besonders toll, welche möchtest du vermehrt praktizieren?

