

## *Anleitung zur Achtsamkeit*

Diese Anleitung möchte sie dazu einladen, dem Leben mit mehr Achtsamkeit zu begegnen. Jeden Augenblick spürbar wahrzunehmen – offen und mit allen Sinnen.

In wenigen Worten oder Sätzen schreibt man auf, wie man bestimmte Dinge oder Situationen an diesem Tag oder in dieser Woche erlebt hat.

Eine Frage gibt dazu den nötigen Impuls: was hat mir heute gutgetan? Welchen Duft mag ich ganz besonders? Wo habe ich heute Ungewöhnliches im Gewöhnlichen entdeckt? Wie sieht mein Tag in der Vogelperspektive aus? - oft verändert ein Perspektivwechsel die Wahrnehmung und schenkt einen neuen Blick.

Die 52 Fragen schenken Hilfestellung und Anregung und begleiten behutsam durch das Jahr. Wer mag, kann den Tag oder die Woche mit einem Datum markieren.

Eine schriftstellerische Begabung ist nicht notwendig. Auch spielt es keine Rolle, ob man seine Eintragungen am liebsten als Stichworte, in kurzen Sätzen oder kleinen Texten verfasst. Jeder schreibt so, wie er es am liebsten möchte und schenkt sich damit ein kleines Ritual.

1	Das hat mir heute gut getan	einfach zu sitzen, das Einatmen und Ausatmen genießen, das ist bereits Glück. Ich atme ein und weiß: ich lebe.
2	Diesen Duft liebe ich über alles:	
3	Mein Lieblingsessen:	
4	Heute habe ich mir Zeit genommen für:	Ein nach außen gerichteter Geist verspürt immer Sehnsucht. Ein nach innen gerichteter Geist findet Ruhe und Stille . <i>Deng Ming Dao</i>
5	Das hat mein Herz erfüllt	Nicht an Tage erinnert man sich, sondern an Augenblicke
6	Die Farbe gefällt mir heute ganz besonders:	
7	Das habe ich mir heute gegönnt:	Die beste Freude ist wohnen in sich selbst. <i>J.W. V Goethe</i>
8	Eine schöne Erinnerung	
9	Das hat mich inspiriert	
10	Diesen Menschen vermisse ich gerade:	
11	Das will ich niemals vergessen:	Wer aber seine Erinnerungen genießen kann, lebt zweimal <i>Martial</i>
12	Dieser Duft erinnert mich an:	
13	Mein Lieblingswort von heute ist:	
14	Von diesem Menschen habe ich etwas gelernt:	
15	Das hat mich heute besonders berührt:	
16	Geräusche, die ich gerne mag:	
17	Wenn ich heute ein Kind wäre, dann würde ich:	Etwas Schöneres als zu spielen, kann man in dieser Welt doch nicht tun <i>Friedrich Schiller</i>
18	Ein schönes Gefühl	
19	Das habe ich mir heute angesehen, wie zu	

	allerersten Mal:	
20	Bei diesem Duft kann ich mich besonders entspannen:	Tu deinem Leib des Öfteren etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen <i>Teresa von Avila</i>
21	Meine Lieblingsmusik	
22	Das habe ich heute zum ersten Mal gemacht	Gehe ganz in deinen Handlungen auf und denke, es wäre deine letzte Tat <i>Buddha</i>
23	Heute habe ich Ungewöhnliches im Gewöhnlichen entdeckt	
24	Hiefür habe ich mir eine Pause geschenkt	
25	Für diese drei Dinge bin ich heute dankbar	
26	Mein heutiger Tag aus der Vogelperspektive	
27	Hier fühle ich mich besonders wohl:	
28	Der Wolkenhimmel von heute:	
29	Das habe ich heute gegessen und geschmeckt (süß, sauer, bitter, salzig)	
30	Heute habe ich mir Zeit genommen für:	Euer Körper ist die Harfe eurer Seele, und es ist an euch, süße Musik aus ihm zu entlocken oder wirre Töne <i>Khalil Gibran</i>
31	Mein LieblingskünstlerIn:	Ein Augenblick, wo das genießt wiegt Stunden auf, wo der Körper schwelgt
32	Das tut mir gut:	
33	Das habe ich mir selbst geschenkt:	
34	Ich denke oft an:	
35	Meine Inspirationsquellen:	
36	Damit habe ich jemanden eine Freude bereitet:	
37	Mein Tag in kleinen Skizzen:	Nich was wir gelebt haben, ist das Leben. Sondern das, was wir erinnern und wie wir es erinnern und erzählen. <i>Gabriel Garcia Marquez</i>
38	Heute war ich besonders achtsam bei:	Nichts kann einem die Tür zu sich selbst besser öffnen, als ein Spaziergang durch schlechtes Wetter <i>Mark Twain</i>
39	Mein liebster Baum:	
40	Meinem Körper bin ich dankbar für:	
41	Dieses Lied macht mich glücklich:	
42	Mein Wochenimpuls:	
43	Das habe ich Neues an mir entdeckt:	Die ganze Welt ist voller Wunder <i>Martin Luther</i>
44	Hier war ich mir besonders nach:	
45	Kleine Entdeckungen im Alltag:	Aufmerksam zu sein, darin besteht unsere nie endende und eigentliche Aufgabe.

46	Meine Lieblingslandschaft:	
47	Beschreibung meines Atems	Das schönste Geräusch der Welt ist die Stille
48	Das hat mir heute ein Lächeln geschenkt.	Auch wenn man nur zum Fenster rauschaut, sieht man die Welt. <i>Wilhelm Raabe</i>
49	Ganz besondere Erinnerungen:	
50	Kleine Veränderungen, die ich lieben gelernt habe:	Hab Geduld in allen Dingen, vor allem aber mit dir selbst. <i>Franz von Sales</i>
51	Das schenkt mir Kraft:	
52	Was im Leben wirklich zählt:	Ich lebe hier und jetzt. Ich bin das Ergebnis von allem, was geschehen ist oder geschehen wird, aber ich lebe hier und jetzt. <i>Paulo Coelho</i>

### WAS IST ACHTSAMKEIT?

Achtsamkeit ist die Fähigkeit zu sehen, was im gegenwärtigen Augenblick geschieht. Wenn uns die Energie der Achtsamkeit zur Verfügung steht, dann sind wir wahrhaft gegenwärtig, vollkommen lebendig und empfinden jeden Moment unseres Lebens auf sehr tiefe Weise. Ob wir kochen, abwaschen oder putzen, sitzen oder essen, all dies sind Gelegenheiten, diese Energie zu erzeugen. Gleichzeitig hilft sie uns zu unterscheiden, was wir tun und was wir besser unterlassen sollten. Sie hilft uns, Schwierigkeiten und Fehler zu vermeiden; sie schützt uns und wirft Licht auf unser tägliches Handeln. *Thich Nhat Hanh*