

MAS GEDÄCHTNIS PARCOURS

4 WAHRNEHMUNG

SO WERDEN SIE ACHTSAMER

Wer achtsam lebt, ist glücklicher. Achtsamkeitsübungen sind Übungen, bei denen die Selbstwahrnehmung trainiert und gleichzeitig Stress abgebaut wird. Langfristig wird die Entspannungsfähigkeit gefördert. Doch wie achtsam sind Sie?

- 1 Stellen Sie sich bequem hin**
Dabei halten Sie den Rücken gerade, entspannen die Schultern und lassen die Arme locker hängen.
- 2 Atmen Sie bewusst**
Wichtig ist, ruhig und gleichmäßig ein- und auszuatmen. Lassen Sie sich ganz auf Ihren natürlichen Atemfluss ein und beobachten Sie bewusst, wie der Atem kommt und geht.
- 3 Stärken Sie Ihr Körpergefühl**
Das bedeutet: bewusst in den Körper hineinzuhören und Spannungen zu lösen.
- 4 Legen Sie den Fokus auf Positives**
Sich auf die guten Dinge zu fokussieren, macht glücklich. Wenn wir den Fokus auf positive Eindrücke legen, bleiben wir handlungsfähig und unser Wohlbefinden steigt.
- 5 Nutzen Sie die Sinne**
Die Augen werden geschlossen. Wie klingt Ihre unmittelbare Umgebung? Gibt es bestimmte Gerüche? Gelingt es Ihnen, „blind“ einen Gegenstand zu ertasten?
- 6 Kehren Sie langsam zurück und öffnen die Augen**
Sie sollen bewusst wahrnehmen, wie Sie sich fühlen. Gab es besondere Eindrücke oder spezielle Empfindungen? Erst dann geht es langsam weiter.



www.alzheimerhilfe.at



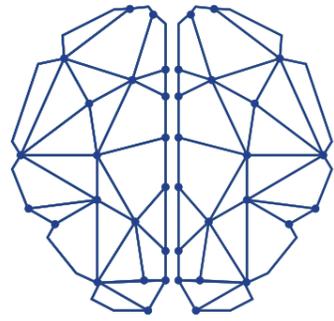
 **ENGLISH VERSION**

This exercise is also available in English.
Use your mobile phone to scan the QR code.



ECOS
Schule für Wirtschaft, Gesundheit und Soziales
HLW Bad Ischl



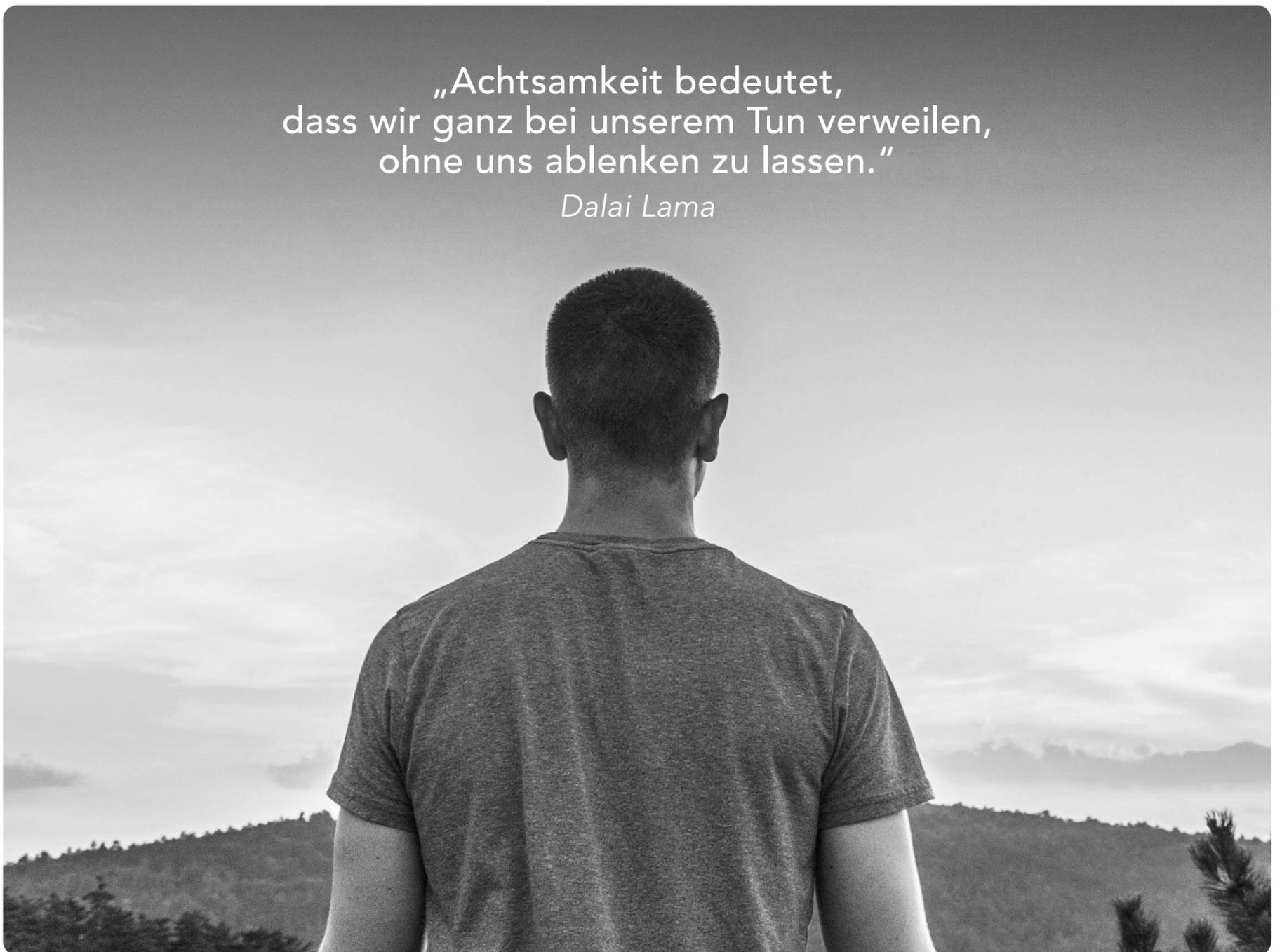


**MAS
GEDÄCHTNIS
PARCOURS**

4 WAHRNEHMUNG ZIEL

„Achtsamkeit bedeutet,
dass wir ganz bei unserem Tun verweilen,
ohne uns ablenken zu lassen.“

Dalai Lama



Trainieren Sie Ihre Achtsamkeit

Achtsamkeit ist nicht nur eine Technik oder Übung, sondern eine Lebenseinstellung.

Achtsamkeit bedeutet: im Hier und Jetzt zu sein, anstatt ständig über Vergangenes nachzudenken oder sich über die Zukunft zu sorgen.

Achtsamkeit lehrt uns, jeden Moment wertzuschätzen: sei es eine Blumenwiese, ein guter Duft oder das Lächeln einer Person. Wirklich jeder kann seine Achtsamkeit verbessern. Es gibt viele Übungen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen. Daher: Probieren Sie es aus und entscheiden Sie selbst, welche Übungen gut für Sie passen.