

Dem Handy widerstehen

Das Thema Achtsamkeit ist angekommen. Hunderttausende Menschen sind heute grundsätzlich vom Sinn und Mehrwert einer persönlichen Achtsamkeitspraxis überzeugt. Doch der Schritt von der theoretischen Überzeugung zur praktischen Umsetzung im Alltag ist in der Theorie leichter als in der Praxis.

Die letzten 10 Artikel haben einige wissenswerte Aspekte der Achtsamkeit erläutert. Heute folgen zwei Angebote, zum einen ein formelles Trainingsangebot und zum anderen eine Übung für zwischendurch.

Eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis kann uns helfen, unsere Denkmuster und unseren Autopiloten zu erkennen und uns auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren.

Dies ist Teil 11 von 11, wenn du einen Teil verpasst hast, klicke hier:

Teil 1: [Neugier](#)

Teil 6: [Nichtstreben](#)

Teil 2: [Die Macht der Freundlichkeit](#)

Teil 7: [Loslassen oder Seinlassen](#)

Teil 3: [Die Kraft der Dankbarkeit](#)

Teil 8: [Die Kraft der Geduld](#)

Teil 4: [Die Kraft der Akzeptanz](#)

Teil 9: [Sich selbst vertrauen](#)

Teil 5: [Nichtwerten](#)

Teil 10: [Anfängergeist](#)

Vielleicht möchtest du die Trainingsangebote für 42 Tage ausprobieren und dann sehen, welchen Unterschied sie in dir machen.

„Wenn wir lernen, unsere Aufmerksamkeit zu beherrschen und bewusst zu wählen, wem und was wir Aufmerksamkeit schenken, können wir die Qualität unseres Lebens verbessern.“

Daniel Goleman

Journaling

Dies ist ein formales Training:

Journaling ist eine Art schriftliche Selbstreflexion. Dazu schreibe einmal täglich zweimal zwei Minuten lang alles auf, was dir in den Sinn kommt. In den ersten zwei Minuten ergänze den Satzanfang:

„Heute hat mich geärgert, genervt, gestört, dass ...“

Während dieser zwei Minuten den Schreibfluss nicht unterbrechen und den Stift wie automatisch über das Blatt gleiten lassen. Ergänze in der zweiten Zweiminuteneinheit den Satzanfang:

„Heute hat mich gefreut, beflügelt, inspiriert, dass ...“

Dem Handy widerstehen

Dutzende Male am Tag schauen wir auf unser Handy. Der eine oder andere auch nachts. Bei vielen liegt das Ding neben dem Bett (uncool übrigens). Das ist ein Automatismus - oder?

Probiere mal aus, wie es ist und sich anfühlt, wenn du beim nächsten Impuls, zum Smartphone zu greifen, ein bis zwei Minuten wartest.

Das heißt, du spürst, dass der Impuls da ist und anstatt ihm sofort nachzugeben, nimmst du einfach wahr, was in dir vorgeht, während du in diesen Minuten nicht auf das Display schaut.

Goldene Regeln für den Anfang:

1. Wähle für das formale Training nur eine kurze Trainingsdauer, die du täglich durchhalten kannst.
2. Jeden Tag. Jeden Tag!
3. Wähle eine konstante Zeit und - wenn möglich - einen konstanten Ort.
4. Kopple dein Training an eine bestimmte Routine und baue einen Hinweisreiz ein.
5. Belohne dich unmittelbar nach dem Training.
6. Sammle Erfahrungen mit deinen Hindernissen und wie du damit umgehst.
7. Wenn du es einmal vergisst, trainiere am nächsten Tag genauso lange wie sonst. Nicht länger.
8. Halte 42 Tage durch.

Aus: Esther und Johannes Narbeshuber („021): [Personal Minfulness. So gelingt die eine tägliche Achtsamkeitspraxis für ein tiefenentspannt erfolgreiches Arbeitsleben.](#)