

Achtsamkeitsübung **Achtsamer Alltag**

Einleitung

Wie oft machen wir Dinge, ohne uns wirklich auf sie zu konzentrieren. Mit dieser Achtsamkeitsübung entwickelst du ein Bewusstsein dafür, was du gerade tust. Dadurch wirst du im Moment präsenter und bekommst ein besseres Gefühl für dich selbst. Probiere es gleich aus und erlebe die Dinge bewusster!

Das benötigst du für diese Achtsamkeitsübung

Führe diese Übung an einem ruhigen und ungestörten Ort durch. Du benötigst Papier und Stift.

Anleitung

Nimm einen Stift und zeichne dein eigenes Gesicht. Aber Achtung: Wenn du normalerweise mit rechts schreibst, benutze diesmal deine linke Hand. Und wenn du mit der linken Hand arbeitest, zeichne mit deiner rechten Hand.

Nachdem du fertig bist, nimm dir einen Moment, um zu reflektieren. Wie hast du dich während des Zeichnens gefühlt? Warst du konzentriert und hast du dich auf das Zeichnen fokussiert? Was hast du dabei gedacht?

Vielleicht kannst du auch andere Tätigkeiten in deinem Alltag finden, die du mit der anderen Hand ausführen kannst. So schaffst du achtsame Momente in deinem Leben und verbesserst Konzentration und Fokussierung. Probiere es einfach mal aus!