

Diese Ansätze helfen dir, mehr im Moment zu leben

Nutze deine nicht-dominante Hand

Täglich immer mal wieder

Wie? Verwende deine nicht-dominante Hand für alltägliche Aufgaben wie Zähneputzen, Schreiben oder Essen.

Warum? Dies fordert deinen Geist heraus und zwingt dich, dich auf das Jetzt zu konzentrieren, da die Aufgabe mehr Aufmerksamkeit erfordert.

Bodyscan Meditation

Wenn du spürst, dass du in Gedanken verloren bist

Wie? Lege dich hin oder setze dich bequem hin. Schließe die Augen und konzentriere dich als erstes voll und ganz auf deine Atmung. Sobald du ruhig bist, spüre nacheinander verschiedene Körperteile, beginnend bei den Füßen und aufsteigend bis zum Kopf.

Achte dabei ganz konkret auf die Konzentration auf genau das Körperteil des Moments.

Warum? Das hilft dir, deinen Körper wahrzunehmen und im Hier und Jetzt zu bleiben.

Bewusstes Handeln

Immer wieder im Laufe des Tages

Wie? Egal ob du isst, spazierst oder putzt – konzentriere dich voll auf das, was du tust. Achte auf Details wie den Geschmack des Essens oder die Geräusche um dich herum.

Warum? Das trainiert deinen Geist, im Moment zu bleiben.

Praktiziere aktiv Dankbarkeit

Täglich, so oft du es möchtest

Wie? Schreibe täglich drei Dinge auf, für die du dankbar bist. Ich persönlich praktiziere Dankbarkeit morgens, während des Tages und abends - auch für die vielen kleinen Dinge.

Warum? Dankbarkeit lenkt deinen Fokus auf positive Aspekte im Jetzt.

Achtsamkeitserinnerung

Mein absoluter Geheimitipp - 5 bis 7 mal am Tag

Wie? Die Idee ist, sich selbst daran zu erinnern, darüber nachzudenken, was man gerade denkt. Stell dir 5 bis 7 Wecker pro Tag. Sie erinnern dich daran, für einen Augenblick inne zu halten und darüber nachzudenken, was du gerade denkst. Aktiv und konzentriert. Für einen noch besseren Effekt, variiere die Uhrzeiten an denen du erinnert wirst jeden Tag leicht.

Warum? Diese unerwarteten Erinnerungen helfen dir, aus dem Autopilot-Modus herauszukommen und präsent zu sein. Zusätzlich lernst du deine Gedanken zu lenken.

Diese kleinen Übungen helfe dir dabei, mehr im Moment zu leben und schnell aus dem Autopilot-Modus auszusteigen. Zusätzlich lernst du dich selbst und deine Gedanken kennen und, wie du sie steuern kannst.

Was du möchtest ist, deine Gedanken auf das Hier und Jetzt konzentrieren. Dein Fokus liegt immer auf Dir und dem, was du gerade tust. Entspannst du dich, liegt dein Fokus auf deiner Atmung und deinem Körper - hier und jetzt.



Michael