

Mit Achtsamkeitsmeditation das Wohlbefinden steigern

Achtsamkeit bedeutet, im Hier und Jetzt zu sein – und zwar nicht nur körperlich, sondern auch mental. Vergiss den Stress und die Hektik des Alltags und achte ganz auf dich und dein Umfeld. Finde Ruhe und innere Kraft im gegenwärtigen Moment.

**„Achtsamkeit bedeutet, dass wir ganz bei unserem Tun verweilen,
ohne uns ablenken zu lassen.“ (Dalai Lama)**

Die Fünf-Finger-Achtsamkeitsübung

Diese Achtsamkeitsübung ist vor allem dann effektiv, wenn du eine mentale Stärkung brauchst. Konzentriere dich beim Beantworten der Fragen ganz auf dich und präge dir deine positiven Antworten ein.

Suche dir zuerst einen ruhigen Platz, nehme eine bequeme Körperhaltung ein. Betrachte nun deine Finger von der Handinnenfläche aus. Ordne jedem Finger eine Frage zu und beantworte sie ehrlich.

Daumen: Hast du Stärken, die dich stolz machen und welche findest du besonders erwähnenswert?

Zeigefinger: Was begeistert dich an der Natur? Welche positiven Gedanken verbindest du mit dem Wald?

Mittelfinger: Wem möchtest du in nächster Zeit eine Freude machen und womit? Ist es jemand, der auch dir ab und zu etwas Gutes tut?

Ringfinger: Welchem oder welchen Menschen gehört dein Herz und was schätzt du an diesen Personen besonders?

Kleiner Finger: Gibt es etwas, wofür du im Leben besonders dankbar bist?

**„Sei in diesem Moment glücklich, das ist genug.
Wir brauchen nicht mehr als diesen Moment.“ (Mutter Theresa)**