

WWW.ANDREA LANGE-WEIHS.DE

IN 10 TAGEN ZU



MEHR ACHTSAMKEIT

DAS NEUE WORKBOOK

© ANDREA LANGE-WEIHS

## ACHTSAMKEIT – EINE ERKLÄRUNG

Achtsamkeit (oder Mindfulness) ist die Praxis, im gegenwärtigen Moment vollständig präsent und aufmerksam zu sein. Sie bedeutet, sich bewusst zu sein, was gerade passiert, sowohl in deinem Inneren, als auch in der Welt um dich herum, ohne Urteil oder Ablenkung. Achtsamkeit hilft dabei, sich von automatischen Reaktionen und Gedankenmustern zu befreien und mehr Kontrolle über den eigenen Geist und die eigenen Emotionen zu gewinnen.

Im Wesentlichen geht es bei Achtsamkeit darum, das Leben so zu erleben, wie es ist, ohne zu bewerten oder zu interpretieren. Statt in der Vergangenheit oder Zukunft zu verweilen, lenkst du deine Aufmerksamkeit bewusst auf den aktuellen Moment.

### Vorteile von Achtsamkeit:

1. **Stressbewältigung:** Achtsamkeit kann helfen, den Stress zu reduzieren, weil sie dich dazu anregt, aus der ständigen Gedankenflut auszubrechen.
2. **Bessere Emotionale Regulierung:** Durch Achtsamkeit kannst du deine Gefühle beobachten, ohne impulsiv zu reagieren.
3. **Bessere Konzentration:** Indem du deine Aufmerksamkeit trainierst, kannst du dich besser auf Aufgaben konzentrieren.
4. **Bessere Beziehungen:** Achtsamkeit fördert Empathie und Verständnis, was deine Beziehungen zu anderen verbessern kann.
5. **Steigerung des Wohlbefindens:** Viele Menschen berichten von einem gesteigerten Gefühl des inneren Friedens und der Zufriedenheit.

### 10-Tägiges Achtsamkeits-Workbook

Dieses Workbook ist darauf ausgelegt, dich in den nächsten 10 Tagen Schritt für Schritt in die Praxis der Achtsamkeit einzuführen. Es ist wichtig, dass du dich nicht unter Druck setzt, sondern einfach mit offenen Augen und einem offenen Herzen den Prozess entdeckst.

# Welches Gefühl spürst du?



Atme tief ein und aus.  
Zähle dabei bis vier.  
Einatmen 1...2...3...4  
Ausatmen 1...2...3...4

- Auf der folgenden Seite kannst du dir täglich eine Aufgabe aussuchen.
- Führe diese Aufgaben durch.
- Welches Gefühl (Skala Bewertung) spürst du vor der Aufgabe und welches Gefühl spürst du nach der Aufgabe?
- Kreise täglich deine Lieblingsaufgabe ein.
- Nach 10 Tagen reflektiere deine Lieblingsmomente!

## Viel Freude!

# Tag 1



Atme tief ein und aus.  
Zähle dabei bis vier.  
Einatmen 1...2...3...4  
Ausatmen 1...2...3...4



Gehe diese Woche ein  
paar Minuten für dich  
nach draußen und  
spüre den Wind oder  
die Sonne auf deiner  
Haut.



Mach dir bewusst, dass  
du heute nicht alles  
perfekt machen musst.



Hole dir ein Glas  
Wasser und nimm dir  
Zeit jeden Schluck  
bewusst zu trinken.



Schüttle dir den Stress  
Weg. (glaub mir, das  
hilft, auch wenn man  
sich bescheuert  
vorkommt!)

# Tag 2



Lächle dich im Spiegel an und sag dir: Du bist gut so, wie du bist!



Schaue dir deine Lieblingsfotos an und erinnere dich an die schönen Momente, die du damit verbindest.



Halte für einen Moment inne, schließe die Augen und höre auf die Geräusche um dich herum.



Richte deine Haltung auf und atme bewusst ein und aus.



Kuschle dich in eine Decke ein und genieße die Wärme.



Schreib 3 Dinge auf, die dich diese Woche glücklich gemacht haben.

# Tag 3



Zünde eine Kerze an  
und betrachte für einen  
Moment die Flamme.



Lass heute alles mal gut  
sein und lehn' dich  
zurück!



Mach' dir bewusst, dass  
es jeden Tag ein  
bisschen leichter wird.



Trinke ein Glas Wasser  
direkt nach dem  
Aufstehen und spüre,  
wie es dich wach macht.



Halte für einen Moment  
inne und beobachte  
deinen Atem.

# Tag 4



Beobachte für einen Moment den Himmel.



Schreibe einen kleinen, positiven Gedanken auf einen Zettel.



Mach' dich 3x ganz lang und lasse die Arme nach vorne fallen



Setz' dich hin, lege deine Hände neben dich und ruhe dich einen Moment aus.



Lies eine Karte oder eine Nachricht, die dich glücklich macht.

# Tag 5



Gönn' dir die Woche ein  
Fußbad.



Schenke dir selbst ein  
Kompliment und  
wiederhole es laut: „Ich  
bin genug.“

## SMILE :)

Lächle eine Minute. So  
weit du kannst.

(fühlt sich crazy an,  
oder?)



Räkle und streck dich  
für ein paar Sekunden  
in alle Richtungen.



Schau in den Himmel  
und schau, was du in  
den Wolken erkennst



# Tag 6



Stelle dich ans Fenster und beobachte für ein paar Minuten die Welt um dich herum



Höre bewusst ein Lied, das dir Freude bereitet, und lasse die Musik auf dich wirken.  
(Vielleicht das Karnevalslied der Saison!)



Nimm dir drei Minuten Zeit, um nur auf deine Atmung zu achten.



Trinke einen Kaffee ohne Ablenkung und genieße den Geschmack. (bzw. eher den Geruch)



Stelle dich für einen Moment auf die Zehenspitzen und dehne deine Waden

# Tag 7



Gehe langsam durch einen Raum und nimm bewusst jeden Schritt und die Geräusche wahr.



Tanze eine Minute im Regen.  
(In dieser Woche hat man in Deutschland sicherlich einmal 'nen Regentag)



Schreibe 3 Dinge diese Woche auf, für die du dankbar bist!



Strecke dich einmal richtig lang und lasse dabei deine Schultern locker.



Male oder kritzle etwas auf Papier – ohne Ziel, nur aus Spaß.  
(glaub mir, das ist entspannend!)

# Tag 7



Mach' die Augen zu und  
denk an deinen  
Lieblingsort.



Iss' bewusst ein Stück  
deiner  
Lieblingssüßigkeiten.  
(Lebkuchen vielleicht!)



Nimm dir einen  
Moment Zeit, um deine  
Hände zu massieren.



Stehe für einen  
Moment in der Sonne  
und spüre die Wärme.  
(Ich hoffe die Karte  
erwischst du in einer  
sonnigen Woche)



Geh' barfuß über einen  
Teppich oder den  
Boden und spüre die  
Textur unter deinen  
Füßen.

# Tag 8



Schließe die Augen und atme tief durch die Nase ein. Stell dir vor, du atmest Ruhe ein und Anspannung aus.



Nimm dir Obst oder was Süßes und genieße den Geschmack bewusst.



Schreib' einen Satz auf, der dir ein gutes Gefühl vermittelt



Mach dir bewusst, dass du nicht immer alles kontrollieren musst.



Nimm dir die Woche Zeit, etwas zu machen, das dir Spaß macht.



Dreh deine Schultern langsam nach hinten und löse die Spannung

# Tag 9



Erinnere dich daran,  
wie weit du schon  
gekommen bist dieses  
Jahr.



Sortiere einen kleinen  
Bereich deiner  
Wohnung und genieße  
die Ordnung.



Setze dich für einen  
Moment hin, schließe  
die Augen und lege  
deine Hände entspannt  
neben dich. Spüre  
deinen Atem.



Lies ein paar Zeilen in  
einem Buch oder  
Artikel, der dich  
interessiert.



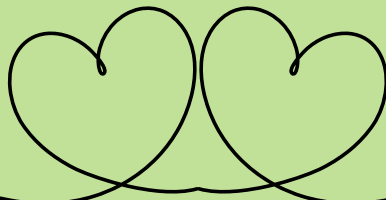
Öffne das Fenster und  
atme tief die frische  
Luft ein.

# Tag 10



EIN PAAR TAGE VOLL

*Achtsamkeit*



*Meine Lieblingsmomente*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Abschluss

Herzlichen Glückwunsch! Du hast das 10-tägige Workbook abgeschlossen. Denke daran, dass Achtsamkeit eine kontinuierliche Praxis ist und es nicht darum geht, „perfekt“ zu sein, sondern einfach im Moment zu leben und zu akzeptieren, was ist. Du kannst die Übungen jederzeit wiederholen, um deine Achtsamkeit weiter zu vertiefen.



Wenn du mehr über mich und meine Arbeit wissen möchtest, kannst du unter [www.andrea-lange-weihs.de](http://www.andrea-lange-weihs.de) melden und dir ein erstes kostenfreies Telefonat buchen.

*Deine  
Andrea Lange-Weihs*