

# — Achtsam sein —

5 kleine Schritte für mehr Ruhe, Klarheit  
& Verbindung



## Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit bedeutet, mit voller Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt zu sein – ohne zu urteilen, ohne etwas verändern zu müssen.

Sie hilft, aus dem Autopilot-Modus auszusteigen und bewusster mit sich selbst und dem Leben umzugehen.

## Warum Achtsamkeit helfen kann:

Viele Menschen leben im Kopf – in Sorgen, Erwartungen, inneren Geschichten.

Achtsamkeit bringt uns zurück in den Moment, zurück in den Körper.

Gerade bei innerer Unruhe, Anspannung oder Überforderung kann sie helfen, kleine Pausen zu schaffen, sich selbst wahrzunehmen und mehr Sicherheit im Alltag zu finden.



# 5 kleine Achtsamkeitsimpulse für deinen Alltag

## 1. Drei bewusste Atemzüge

Schließe für einen Moment die Augen (oder senke den Blick) und nimm drei bewusste Atemzüge. Spüre, wie die Luft in deinen Körper strömt und wieder hinausfließt. Mehr musst du nicht tun.



## 2. Orientierung

Frag dich: Wie sitze ich gerade? Wie fühlt sich mein Körper an? Wo spüre ich Spannung oder Weichheit? Es geht nicht ums Verändern – nur ums Wahrnehmen.

## 3. Achtsamer Moment im Alltag

Wähle eine ganz alltägliche Tätigkeit, z. B. Zähneputzen, Duschen oder eine Tasse Tee – und nimm sie mit allen Sinnen wahr. Was spürst, riechst, hörst du?



## 4. Gedanken beobachten

Stell dir vor, deine Gedanken ziehen wie Wolken am Himmel vorbei. Du musst sie nicht festhalten oder bekämpfen. Nur sehen, dass sie da sind – und weiterziehen.

## 5. Eine Frage an dich selbst

Halte kurz inne und frage dich: Was brauche ich gerade? Eine Pause, Bewegung, Ruhe? Diese Frage kann ein Anker sein, um dich selbst liebevoller zu begleiten.



Wenn dir die Impulse gut getan haben und du spürst, dass du deine eigenen Ressourcen weiter nutzen und stärken möchtest, begleite ich dich gerne dabei – ganz in deinem Tempo.

Mehr über meine Angebote findest du auf meiner Website:

[www.selbstimpuls-coaching.de](http://www.selbstimpuls-coaching.de)



### **Hinweis:**

Diese Ausarbeitung ersetzt keine Therapie und stellt keine medizinische Empfehlung dar. Sie dient der sanften Unterstützung deiner Selbstwahrnehmung und kann Impulse geben, mehr Achtsamkeit in deinen Alltag zu bringen. Nur du entscheidest, was sich für dich stimmig anfühlt.