



# Achtsam im Alltag – meine Tipps für dich

## Mit diesen einfachen Tipps erreichst du mehr Achtsamkeit im Alltag

In diesem Artikel erfährst du, wie du auf einfacher Weise Achtsamkeit in deinen Alltag integrierst. Warum ist dies sinnvoll? Achtsamkeit hilft dir, ausbalancierter und gelassener zu werden. Du lernst, mit Stress auf eine andere Weise umzugehen. Alle Tipps sind für Anfänger geeignet und alltagstauglich.

## Automatismus versus Achtsamkeit

Dein Gehirn ist ein großer Fan von Automatismen, also Gewohnheiten. Denn ihre Ausführung klappt ohne großen Energieaufwand. Und das Gehirn mag Energieeffizienz sehr. Deshalb machst du vieles automatisch. Diese Gewohnheiten laufen unbewusst ab. Du musst nicht drüber nachdenken, wie du gehst, Zähne putzt, das Handy hältst etc. Automatismen sind völlig okay, solange du dich von deinen Automatismen nicht beherrschen lässt und den Kontakt zu dir selbst nicht verlierst.

Leider erleben genau das viele Menschen: Sie verlieren den Kontakt zu sich und ihren Bedürfnissen. Die Folgen sind nur konsequent und vielleicht kennst du das:

- Immer wieder gehst du über deine Grenzen.
- Du merkst nicht, wenn du eine Pause brauchst.
- Signale des Körpers nimmst du nicht wahr.

## Achtsamkeit hilft dir, zu erkennen, was du brauchst

Achtsamkeit ist aus meiner Sicht DAS Werkzeug, um sich selbst und seine Bedürfnisse vollumfänglich wahrnehmen zu können. Je achtsamer du im Alltag bist, umso schneller wirst du merken, wenn es „gerade zu viel“ ist. So kannst du rechtzeitig gegensteuern und läufst nicht Gefahr zu erschöpfen.

## Durch regelmäßige, simple Übungen zu mehr Gelassenheit finden

Wenn ich in Vorträgen oder Workshops über Achtsamkeit spreche, höre ich häufig:

**„Ich habe keine Zeit für sowas!“**

Gehörst du auch zu denjenigen, deren Leben straff getaktet ist? Dann ist Achtsamkeit definitiv etwas für dich! Warum das so ist, erkläre ich dir gleich. Als erstes lass uns aber (noch) mal schauen, was genau Achtsamkeit ist. Eine einfache Definition findest du im folgenden Video: [Mit Klick zum YouTube Video](#)



## Keine Zeit für Achtsamkeitsübungen? Macht nichts!

Ich kenne keinen Übungsweg, kein Training etc., was keinen zusätzlichen Zeitaufwand bedeutet. Achtsamkeit ist die ganz große Ausnahme. Du musst keine Meisterin der Meditation sein, um zu erfahren, was Achtsamkeit ist. Achtsamkeit kannst du zu 100% in deine Alltagsabläufe integrieren.

## Achtsamkeit im Alltag

Wie trainierst du also Achtsamkeit im Alltag? Schau dir bitte einmal deine Alltagsabläufe an. Mit Sicherheit gibt es auch bei dir bestimmte Handlungen, die du täglich ausführst und die sehr simpel sind. Und um genau die geht es, wenn es um die Alltagsachtsamkeit geht! An was denke ich zum Beispiel:

- Zähne putzen
- duschen
- der erste Kaffee (oder Tee oder Kakao)
- Blumen gießen
- die Treppe runter (oder rauf)

Schnapp dir bitte eine deiner einfachen Alltagshandlungen und führe sie ab sofort maximal achtsam aus. Im Video oben habe ich dir beschrieben, was das konkret bedeutet. Wenn du im besonderen Maße Achtsamkeit trainieren willst, dann nimm dir vor, die Alltagshandlung ein bisschen anders als gewohnt auszuführen. **So bist du mit noch mehr Aufmerksamkeit bei der Sache.** Du könntest zum Beispiel deine Zähne ab sofort mit der linken Hand putzen, wenn du sonst immer die Zahnbürste in der rechten Hand hast.

## Am Ball bleiben, wenn du achtsamer im Alltag werden willst

Es reicht nicht, diesen Artikel nur zu lesen. Genauso bringt es dir wenig, den Artikel auszudrucken und an die Pinnwand zu hängen. Komm bitte ins Tun und schaffe dir Inseln der Achtsamkeit im Alltag. Leider sind wir mittlerweile sehr kopfgesteuert, sodass wir gern dem Irrtum verfallen „Einmal gehört reicht.“

## Achtsamkeit ist eine innere Haltung

Und die will trainiert werden, so oft es geht. Nur durch die eigene Erfahrung wirst du erleben, wie es sich anfühlt, sich und die jeweilige Situation vollumfänglich wahrzunehmen. Du kennst es doch: Richtig gut Auto fahren konntest du auch nicht nach der ersten Fahrstunde. Und mit dem Lernen einer Fremdsprache ist es auch nicht weit her, wenn du nur einmal Vokabeln paukst.



Durch eine regelmäßig trainierte, achtsame Grundhaltung wirst du rechtzeitig merken, wie du mit dir umgehst und ob du vielleicht gestresst bist. Denn genau das ist das Wertvolle, was du für dich aus dem Achtsamkeitstraining ziehen kannst:

- Du nimmst alles bewusster wahr und
- lässt dich von Situation nicht mehr so emotional mitreißen.

## Mini-Übungen für mehr Achtsamkeit im Alltag

Wenn du doch lieber eine kleine, alltagstaugliche Übung ausprobieren willst neben der Alltagsachtsamkeit, dann empfehle ich dir das Folgende:

- Einmal am Tag, zum Beispiel vormittags, halte für eine Minute inne und nimm wahr mit allen Sinnen. Also jeweils für 20 Sekunden:
  - schauen
  - hören
  - riechen
  - schmecken
  - fühlen
- Jeden Nachmittag nimm dich selbst für eine Minute wahr und ermittle gedanklich deinen Energie- oder Stimmungslevel:
  - Auf einer Skala von 1 bis 10: Wie energiegeladen oder ausgeglichen oder kraftvoll fühlst du dich?
- Und die kleine, geführte Achtsamkeitsübung, die ich im Video erwähne, verlinke ich dir hier auch noch mal:

**[Achtsamkeit ganz praktisch \(Audio\)](#)**

## Fazit

Achtsamkeit muss nicht kompliziert sein. Du brauchst keine Räucherstäbchen, keine esoterische Lebenseinstellung und keinen grünen Tee. Und den Lotussitz muss du auch nicht beherrschen. Wahrnehmen dessen, was im Moment ist, ist das hilfreiche Werkzeug. Das ist Achtsamkeit. Und die darf mitten im Alltag passieren – damit du immer mehr bei dir bist und deine Bedürfnisse erkennst.