



Achtsamkeit Sprüche für die Seele

Finde innere Ruhe: 5 Achtsamkeitssprüche für jeden Tag

In der heutigen schnelllebigen Welt kann man sich leicht überfordert und gestresst fühlen. Wir werden ständig mit Informationen, Erwartungen und Verantwortlichkeiten bombardiert, sodass wenig Zeit für Selbstfürsorge und Entspannung bleibt. Deshalb ist Achtsamkeit in den letzten Jahren immer beliebter geworden, um inmitten des Chaos inneren Frieden und Ruhe zu finden. Achtsamkeit ist eine Übung, bei der es darum geht, präsent zu sein und sich ganz auf den Augenblick einzulassen, ohne zu urteilen oder sich ablenken zu lassen. Wenn wir Achtsamkeit in unserem Alltag kultivieren, können wir unser geistiges und emotionales Wohlbefinden verbessern, Stress und Ängste abbauen und unsere Lebensqualität insgesamt verbessern.

In diesem Artikel teile ich fünf Achtsamkeitssprüche mit dir, die du in deine täglich nutzen kannst, um mehr innere Ruhe zu finden und insgesamt ein achtsameres Leben zu führen. Ganz gleich, ob du neu in der Achtsamkeitspraxis bist oder bereits Erfahrung damit hast, diese Sprüche dürfen dich auf deinem Weg zu mehr innerer Ruhe inspirieren und auch ermutigen.

Einführung in Achtsamkeit und ihre Vorteile

Achtsamkeit ist eine Praxis, die auf der Idee basiert, dass wir unsere Gedanken, Emotionen und Körperempfindungen beobachten, ohne zu urteilen, zu reagieren oder sich mitreißen zu lassen. Indem du dir bewusst wirst, was im gegenwärtigen Moment vor sich geht, kannst du anfangen, Muster und Gewohnheiten zu erkennen. Und die darfst du hinterfragen: Ist eine Gewohnheit hilfreich, ja oder nein?

Falls nein, hast du die Freiheit, deine Muster zu ändern. Insgesamt sind die Vorteile von Achtsamkeit zahlreich und umfassen

- Steigerung der Kreativität und der mentalen Klarheit
- weniger Grübeleien
- bessere Stressbewältigung
- allgemeine Verbesserung des Wohlbefindens

Was sind Achtsamkeitssprüche?

Achtsamkeitssprüche sind kurze, inspirierende Aussagen, die dich dazu ermutigen, im gegenwärtigen Moment zu bleiben und dein Bewusstsein zu schärfen. Du kannst sie auch als Affirmationen oder Mantras bezeichnen. Diese Sprüche können dir helfen, dein Ziel nach mehr Ruhe und Gelassenheit zu finden. Weiter unten präsentiere ich dir eine Auswahl von hilfreichen Achtsamkeitssprüchen. Wichtig ist, dass du dich mit dem Spruch, mit du trainieren willst, wohl fühlst. Er sollte etwas in dir auslösen, dich eben nicht kalt lassen.



Die Geschichte und Herkunft von Achtsamkeitssprüchen

Achtsamkeitssprüche, Affirmationen, Mantras haben ihren Ursprung in der buddhistischen Tradition, in der sie als "Gathas" bekannt sind. Diese kurzen Verse, Gedichte, Sprüche wurden von Mönchen und Nonnen als Gedächtnisstütze verwendet, um sich an ihre Praxis zu erinnern und um ihre Achtsamkeit zu vertiefen.

Im Laufe der Jahre haben sich Achtsamkeitssprüche in verschiedenen Kulturen und Praktiken weiterentwickelt und sind heute ein wichtiger Bestandteil der Achtsamkeitspraxis weltweit.

5 Achtsamkeitssprüche für die tägliche Praxis

1. "Atme ein, atme aus. Ich bin hier im gegenwärtigen Moment." Dieser Spruch erinnert dich daran, dich auf deine Atmung zu konzentrieren und im Moment zu bleiben. Ich könnte dir jetzt sowas kluges sagen wie: „Indem du dich auf deinen Atem konzentrierst, kannst du deine Gedanken beruhigen und deine Aufmerksamkeit auf das lenken, was wichtig ist.“ Aber weißt du was? So hochtrabend muss es gar nicht sein. Denn: Dein Atem kann nur JETZT passieren. Du atmest JETZT ein und JETZT aus. So bist du ganz hier und kannst dich von allem lösen, was war oder sein wird. Ich finde, dass dies der wichtigste Achtsamkeitsspruch überhaupt ist.

2. "Danke." So kurz, so gut. Vielleicht hast du schon einmal vom Dankbarkeitstagebuch gehört. Diese Technik geht in eine ähnliche Richtung. Zu viel ist mittlerweile selbstverständlich geworden: Das Dach über dem Kopf, Gesundheit, ständige Verfügbarkeit von Strom und Internet. Es lohnt sich, Dankbarkeit und Demut zu kultivieren. Denn es gibt Regionen, in denen das Leben von weniger Wohlstand und Sicherheit geprägt ist. Ein bewusstes Danke hilft dir, dein Bewusstsein für das Positive im Leben zu stärken und dich auf das zu konzentrieren, was wirklich wichtig ist.

3. „Isso!“ Oder in lang: "Ich bin ganz in diesem Moment und akzeptiere, was ist." Dieser Spruch erinnert dich daran, dass du das Leben nicht kontrollieren kannst. Es liegt in deiner Hand, wie du auf diese Tatsache reagierst. Indem du akzeptierst, was ist und dich auf den gegenwärtigen Moment konzentrierst, kannst du Abstand gewinnen, dich von den emotionalen Verstrickungen lösen und du wirst von starken (negativen) Gefühlen weniger mitgerissen.

4. "Mögest du glücklich sein." Dieser Spruch ist eine ultrakurze Version der Metta Meditation, in der du anderen Menschen gute Wünsche mental sendest. Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass diese wohlwollende Güte anderen gegenüber einen positiven Effekt hat. Du trainierst damit langfristig deine soziale Kompetenz.

5. "Es darf mir gut gehen." Dies ist auch ein Teil der Metta Meditation. Selbstfürsorge ist das Stichwort und diese kommt bei vielen heutzutage zu kurz. Wie ist es bei dir? Hast du auch das Gefühl, es allen recht machen zu müssen? Dann kann dein Bedürfnis verloren gehen. Selbstfürsorge ist jedoch wichtig. Denn nur wenn es dir gut geht, hast du auch die Kraft, für andere da zu sein.



Wie du Achtsamkeitssprüche in deinen Alltag integrierst

Achtsamkeitssprüche kannst du zu jeder Tageszeit und an jedem Ort verwenden. Sie können als Erinnerung an das Ziel dienen, achtsamer zu sein, oder als Werkzeug, um den Geist zu beruhigen und im gegenwärtigen Moment zu bleiben.

Gerade auch sogenannte Over-Thinker profitieren davon. Ständig Dinge zu zerdenken und sich in irrealen Vorstellungen zu verheddern, das tun in unseren Zeiten viele Menschen. Denn wir werden von klein auf gedrillt, den Verstand zu aktivieren. Damit entsteht im Kopf ein „Hochleistungssportler“, der ständig in Aktion sein will.

Hinzu kommt, dass wir nicht gut mit unvollständigen Informationen umgehen können. Das verunsichert und macht Angst. Also fängt der Verstand an, die Lücken mit Vorstellungen und Vermutungen zu füllen – einfach um der Verunsicherung zu entkommen. Das durch die Vermutungen jedoch alles im Geiste noch schlimmer wird, bedenken wir dabei nicht.

Hier sind einige Ideen, wie du Achtsamkeitssprüche in deinen Alltag einbauen kannst:

- Verwende einen Spruch als Mantra während der Meditation oder während deiner Yoga-Session.
- Schreibe einen Spruch auf einen Zettel und platziere ihn an einem Ort, an dem du ihn immer wieder sehen kannst.
- Verwende einen Spruch als Erinnerung auf deinem Telefon oder Computer.
- Sag den Spruch laut oder leise, wenn du dich gestresst oder überwältigt fühlst.

Die Wissenschaft hinter Achtsamkeit und ihre Wirksamkeit

In den letzten Jahren hat die Wissenschaft die Wirksamkeit von Achtsamkeit als Werkzeug zur Verbesserung des geistigen und emotionalen Wohlbefindens umfassend untersucht. Dazu habe ich dir [ein Dokument](#) zusammengestellt mit Infos zu einigen Wissenschaftlern, Studien und Literaturtipps.

Studien haben gezeigt, dass Achtsamkeit dazu beitragen kann,

- Angstzustände zu reduzieren,
- Depressionen zu lindern
- und den Stress zu bewältigen.

Darüber hinaus kann Achtsamkeit dazu beitragen, die Kreativität und die mentale Klarheit zu steigern. Insgesamt kann durch eine intensive Achtsamkeits-Praxis mehr Lebenszufriedenheit entstehen.



Weitere Achtsamkeitspraktiken zum Ausprobieren

Neben Achtsamkeitssprüchen gibt es viele andere Achtsamkeitspraktiken, die du in deinen Alltag integrieren kannst. Hier sind einige Beispiele:

- Yoga
- Atemübungen
- achtsames Gehen, Fahrrad fahren, Zähne putzen
- Achtsames Essen (Rosinen-Übung)
- Achtsames Zuhören

Missverständnisse über Achtsamkeit

Obwohl die Vorteile von Achtsamkeit wissenschaftlich belegt sind, gibt es immer noch einige Missverständnisse darüber, was Achtsamkeit ist und wie sie praktiziert wird. An dieser Stelle will ich über ein paar der häufigsten Missverständnisse aufklären:

- „Achtsamkeit ist religiös.“

Obwohl Achtsamkeit in diversen religiösen Traditionen zu finden ist, ist sie keine religiöse Praxis und kann von religiösen und nicht-religiösen Menschen praktiziert werden.

- „Achtsamkeit bedeutet, keine Gedanken zu haben.“

Achtsamkeit bedeutet nicht, keine Gedanken zu haben, sondern sich bewusst zu sein, welche Gedanken und Emotionen auftauchen und wie man darauf reagiert.

- „Achtsamkeit ist langweilig.“

Das Gegenteil ist der Fall. Achtsamkeit ist ein sehr aktiver Prozess, bei dem eine Menge passieren kann bzw. bei dem sehr viel wahrgenommen werden kann.

- „Achtsamkeit ist Verdrängung von Problemen.“

Auch hier ist das Gegenteil der Fall. Achtsamkeit bedeutet, alles Vorhandene wahrzunehmen, eben auch Probleme.

- „Achtsamkeit ist Entspannung.“

Falsch. Das Gefühl von Entspannung ist – sofern es denn entsteht – lediglich ein „Abfallprodukt“ von Achtsamkeit. Achtsamkeit ist Wahrnehmung mit allen relevanten Sinnen. Da die Übungen jedoch meist sehr ruhig und oft auch mit wenig Bewegung in Verbindung stehen, kann ein Entspannungsgefühl dabei entstehen.

- „Achtsamkeit ist Konzentration.“



Wer konzentriert ist, kann gleichzeitig sehr unachtsam sein. Achtsamkeit bedeutet bewusst gelenkte Aufmerksamkeit auf eine Situation. Die Konzentration kann sich dagegen nur auf einen Ausschnitt der Situation beziehen.

Fazit und Vorteile einer Achtsamkeitspraxis

Achtsamkeit ist eine einfache und effektive Praxis, die dir helfen kann, inmitten von Trubel oder Chaos innere Ruhe und Gelassenheit zu finden. Durch die Verwendung von Achtsamkeitssprüchen und anderen Achtsamkeitspraktiken kannst du dein Bewusstsein schärfen, negative Muster erkennen und deine Reaktionen darauf ändern. Die Vorteile von Achtsamkeit sind zahlreich und umfassen zum Beispiel eine bessere Stressbewältigungskompetenz und eine allgemeine Verbesserung des Wohlbefindens. Lohnt sich 😊