

Achtsamkeit

Immer mehr Menschen wenden sich aus den unterschiedlichsten Gründen dem Thema „Achtsamkeit“ zu: Sei es, zum Beispiel um mehr Zufriedenheit zu erreichen oder eine größere innere Stärke oder stabilere Gesundheit. Dabei ist Achtsamkeit kein neuer, modischer Trend, sondern ist seit Jahrtausenden (!) in allen Kulturen fest verankert.

Viele Menschen haben es verlernt, den jetzigen Moment bewusst zu genießen und im *Hier und Jetzt* präsent zu sein. Stattdessen sind wir mit einer Vergangenheit beschäftigt, die wir sowieso nicht mehr ändern können oder wir beschäftigen uns mit einer uns unbekanntem Zukunft. Aber im Hier und Jetzt leben wir viel zu selten, denn wir sind es gewohnt von *Termin zu Termin zu hetzen* und sind dabei mit unseren Gedanken schon beim nächsten Termin, bei der nächsten Aufgabe. Dabei bemerken wir nicht, wie unser *Leben einfach so an uns vorbeifließt*.

Mit Achtsamkeitstechniken legen wir unseren unruhigen und daher immer wandernden menschlichen Geist und Verstand quasi an die Leine und lernen so, *viel bewusster* mit unserer Aufmerksamkeit umzugehen. Und dies hat weitreichende positive Folgen.

Viele wissenschaftliche Studien belegen, dass sich Achtsamkeit lohnt: So sind achtsame Menschen gelassener und verfügen über mehr Lebensfreude, mehr Selbstvertrauen und über mehr Selbstakzeptanz. Weiterhin sind sie emotional ausgeglichener, geduldiger und verfügen über mehr geistige und körperliche Ausdauer.

Menschen, die regelmäßig Achtsamkeitsübungen praktizieren, wird deshalb schneller bewusst, dass sie sich in einer Stresssituation befinden und können diese abschwächen, bevor sie heftig reagieren. Diesen Menschen ist es deshalb möglich, gelassen und wohlüberlegt zu entscheiden, wie sie auf diesen negativen Stress reagieren wollen.

Mithilfe von Achtsamkeitstechniken ist es möglich, die eigenen Gefühle besser zu beobachten und so den Körper bewusster wahrzunehmen. Weiterhin lernt man, sich in schwierigen, stressigen Situationen zu beruhigen, allzu heftige Gefühle zu kanalisieren und sich besser von Rückschlägen zu erholen. Des Weiteren lernt man, sich auf Dinge zu fokussieren, die einem wichtig sind, also seine Energie in den Dienst eines Ziels zu stellen. Auch die Wahrnehmung der Gefühle von anderen Menschen wird erleichtert, wir können uns dann besser in andere Menschen hineinversetzen. Auch die Zusammenarbeit mit anderen Menschen wird verbessert, da wir besser und offener zuhören können und unsere Wertschätzung für andere besser ausdrücken können.

Auch Sie können lernen, achtsamer zu werden. Helfen kann Ihnen dabei ein Heilpraktiker für Psychotherapie (nach dem HeilprG), der mit Ihnen Schritt für Schritt gezielte Achtsamkeitsübungen erlernt und festigt. Jetzt sind Sie dran, etwas für sich zu tun.

Falk Hinneberg (www.hinneberg.info)

Fragen zum Thema? Schreiben Sie an: willkommen@hinneberg.info