

# Achtsamkeit in 6 Schritten



STEFANIE\_HEINRICH\_COACHING

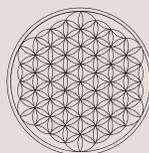
Geschrieben von Stefanie Heinrich



..

# Über mich

Mein Name ist Stefanie Heinrich, geboren wurde ich am 09. April 1989 in einer kleinen Stadt im Saarland Namens Lebach. Ich bin Coach und Experte für Achtsamkeit und freue mich sehr über dein Interesse an meinem kostenlosen Workbook. In diesem habe ich dir meine sechs wertvollsten Achtsamkeitstipps zusammengefasst, damit du diese später spielend leicht in deinen Alltag integrieren kannst.



01-02

## EINLEITUNG

Achtsamkeit, was genau ist das eigentlich?

03 - 10

## ACHTSAMKEIT IN 6 SCHRITTEN

6 Kleine, leicht Umsetzbare und trotzdem wirkungsvolle Methoden,  
mit denen Du Achtsamkeit im Alltag praktizierst

09 - 10



# ACHTSAMKEIT, WAS GENAU IST DAS EIGENTLICH

Mittlerweile wird der Begriff von jedem verwendet und du findest den Begriff überall.

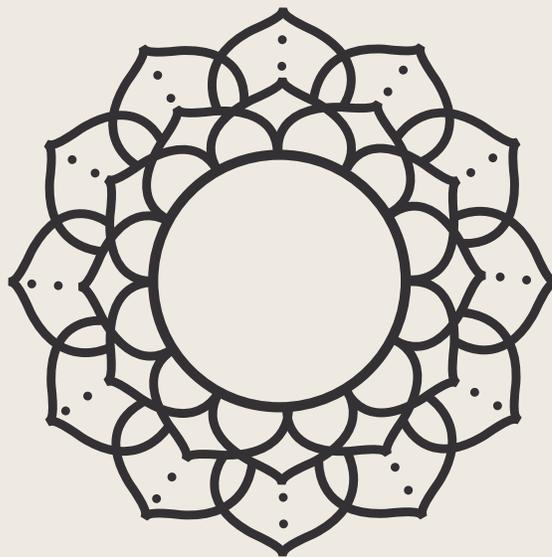
Jon Kabatt-Zinn, dem Begründer der MBSR  
( Mindfulness-Based Stress Reduction,

Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion) zufolge, ist Achtsamkeit eine Form der Aufmerksamkeit die >> nicht wertend<< ist und sich auf den gegenwärtigen Moment, statt auf Vergangenheit oder Zukunft bezieht.

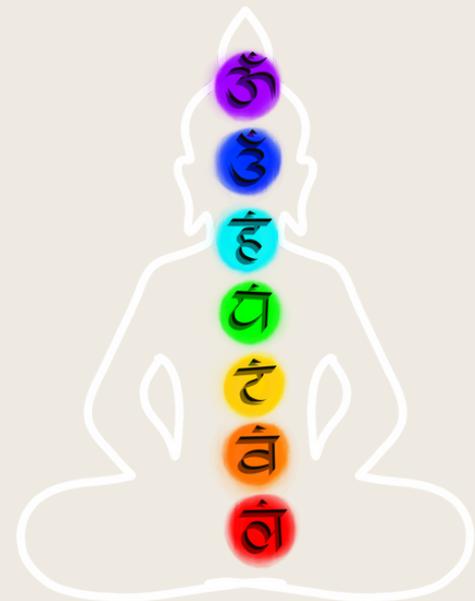


## WIRD ACHTSAMKEIT REGELMÄSSIG AUSGEÜBT, HILFT SIE DIR DABEI:

1. Zwischen wichtigem und unwichtigem zu unterscheiden
2. Mehr Bewusstsein für dich selbst, deine eigenen körperlichen sowie deine mentalen Bedürfnisse zu entwickeln.
3. Deine Konzentrationsfähigkeit nachhaltig zu verbessern
4. Deine Umwelt bewusster zu erleben
5. Du wirst geistig und körperlich flexibler
6. Sie hilft dir dich schneller und nachhaltiger zu entspannen
7. Sie hilft dir deine Ressourcen zu aktivieren und diese besser zu nutzen
8. Sie hilft dir nachhaltiger mit Umweltressourcen umzugehen
9. Sie hilft dir besser mit Schicksalsschlägen fertig zu werden
10. Sie hilft dir nicht immer alles persönlich zu nehmen
11. Sie hilft dir ruhiger und gelassener zu werden



Hier sind nun 6 kleine,  
leicht umsetzbare  
und trotzdem wirkungsvolle  
Methoden,  
mit denen du  
Achtsamkeit im Alltag praktizierst



# ÄNDERE DEINE ROUTINEN

Duschen, den Morgenkaffee an derselben Stelle auf deinem

Sofa oder dem Küchentisch genießen?

Nimm Dir eine deiner Alltagsgewohnheiten vor und zelebriere sie einmal ganz bewusst und langsam.

Wie fühlst Du Dich währenddessen?

Tut sie Dir gut oder gehst Du Ihr eigentlich nur nach, weil Du es so gewohnt bist?

Falls das der Fall ist, gilt es, deine Routine ein wenig zu ändern.

Geh mal einen anderen Weg spazieren als sonst, kauf in einem anderen Supermarkt ein, hör eine neue Musikrichtung oder probiere eine neue Teesorte aus.

Egal was es ist; egal, wie klein diese Änderung sein mag:

Du wirst Deine bisher alltägliche Routine ganz neu wahrnehmen. Und vielleicht entdeckst Du sogar ganz neue Vorlieben!



# ATME BEWUSST

Ich weiß, Meditation ist nicht jedermanns Sache.

Und das ist okay..

Wenn Du Dich also (noch) nicht ans Meditieren wagen willst, versuche es mit kleinen Atemübungen.

Bewusstes und tiefes Ein- und Ausatmen kannst Du jederzeit praktizieren.

Es macht Dich sofort ruhiger und hilft Dir in Stresssituationen, Dich wieder auf das Wesentliche zu fokussieren. Ich mache gerne die 4-3-4-Übung.

Setze oder lege Dich dafür bequem hin und schließe Deine Augen.

Atme ein und zähle gedanklich währenddessen bis 4.

Halte den Atem an, während Du bis 3 zählst.

Danach atmest Du aus, während Du wieder bis 4 zählst.

Diese Übung kannst Du beliebig oft wiederholen.



# LASS DEIN HANDY MAL ZU HAUSE

Dieser Tipp ist vielleicht die größte Herausforderung, jedoch unabdingbar für Erholung auf allen Ebenen. Solltest du es nicht über dich bringen, ohne dein Handy zu sein, dann schalte es zumindest für eine Zeit lang aus. Sei ganz gegenwärtig und genieße die Ruhe die sich dir offenbart.



# SUCHE DIR KRAFTORTE

Suche gezielt nach Orten in der Natur, bei denen du ein Gefühl von Sicherheit spürst und vermittelt bekommst.

Du solltest dich dort Wohlfühlen und das Gefühl haben, an diesem Ort gute Energie auftanken zu können.

Verweile eine Zeitlang an diesem Ort.



# SEI DIR SELBST DIE BESTE FREUNDIN

Wir verurteilen niemanden so hart wie uns selbst.

Behandle dich selbst wie deine beste Freundin und stehe dir selbst mit den gleichen sinnvollen und guten Ratschlägen zur Seite wie ihr.



# PRAKTIZIERE DANKBARKEIT

Um Dankbarkeit zu praktizieren, kannst du verschiedene Strategien anwenden.

Eine davon ist es, jeden Tag ein Dankbarkeitstagebuch zu führen. In diesem Tagebuch kannst du alles aufschreiben, wofür du dankbar bist.

Es können kleine Dinge sein, wie ein Spaziergang in der Natur, ein gutes Gespräch mit einem Freund oder etwas, das du heute erreicht hast.

Wenn du über Dinge schreibst, für die du dankbar bist, kannst du dich mehr auf die positiven Dinge in deinem Leben konzentrieren.

Es kann auch hilfreich sein, deine Gefühle aufzuschreiben, wenn du über etwas schreibst, für das du dankbar bist, um den positiven Effekt zu verstärken.

Eine andere Strategie ist es, ein paar Minuten am Tag zu meditieren und sich bewusst auf das zu konzentrieren, für das man dankbar ist.

Versuche bewusst zu atmen und dir bewusst zu machen, wofür du dankbar bist.

Du kannst auch ein paar Minuten am Tag nehmen, um ein paar Dankbarkeitsgrüße an die Menschen in deinem Leben zu senden, denen du dankbar bist.



DATUM

Stimmung

# DAILY JOURNAL

DEINE GEDANKEN

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

ZIELE

- 
- 
- 
- 

TO DO

- 
- 
- 
-

DATUM

Stimmung

# DEIN TÄGLICHER SELBSTLIEBE CHECK

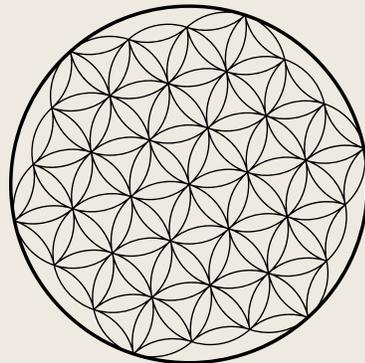
Sag "Ich bin schön" vor dem Spiegel	Nimm ein Bad	Höre deine Lieblingsmusik
Gönne dir eine Gesichtsmaske	Nimm dir Zeit für einen Mittagsschlaf	Iss deinen Lieblingssnack
Probiere verschiedene Kleidungsstile aus	Kritzle auf einem Blatt Papier	Schau in den Nachmittagshimmel

DANKE

Ich danke dir dafür dass du dir die Zeit genommen hast, dieses Workbook zu lesen und hoffe du hattest viel Freude dabei. Ich wünsche dir, dass meine Tipps dir helfen deinen Alltag in Zukunft Achtsamer zu gestalten.



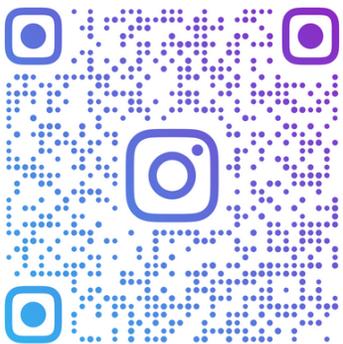
*Dankeschön*



BENÖTIGST DU WEITERE EINBLICKE UND  
UNTERSTÜTZUNG?



LASS UNS  
SPRECHEN!



STEFANIE\_HEINRICH\_COACHING

Scanne den QR-Code oder gehe auf  
<https://calendly.com/stefanieheinrich> und buche dir einen  
kostenlosen Gesprächstermin mit mir! Ich freue mich auf  
dich!

Folge mir bei Instagram um regelmäßige Tipps und Impulse  
zum Thema Achtsamkeit zu erhalten.