

Achtsam sein

Achtsam ist, wer mit den Gedanken und Gefühlen genau da ist, wo sich auch der Körper gerade befindet. Der positive Effekt daran ist ein Stopp des „Gedankenkreisens“. Die Folgen der Achtsamkeitsübungen können gut in den Alltag eingebaut werden. Übung: Fünf Sinne – drei Dinge. Machen Sie sich mit jedem Ihrer fünf Sinne jeweils drei gute Dinge bewusst und nehmen Sie diese aktiv wahr (z.B. Hören: Vogelgezwitscher, Regentropfen, Kinderlachen). Auch durch achtsames Kommunizieren (Zuhören, Nachfragen und Worte bedacht wählen) lassen sich Konflikte vermeiden und Beziehungen sowie das Wohlbefinden stärken.

Kein Vergleichen

Jeder Mensch ist einzigartig, daher hat es keinen Sinn, sich mit anderen zu vergleichen oder anderen gar etwas zu neiden. Besser ist es, den anderen den Erfolg zu gönnen – und mit ein bisschen Übung sogar als Ansporn zu nehmen und die eigene Motivation wachsen zu lassen.

