

ACHTSAM DURCH DIE WEIHNACHTSZEIT

Die Weihnachtszeit kann oft stressig und hektisch sein. Zwischen Geschenken, Dekorationen und Vorbereitungen für das Fest bleibt wenig Zeit, um durchzuatmen und den Moment zu genießen. Umso wichtiger ist es, sich kurze Pausen der Achtsamkeit zu gönnen. Hier sind einige einfache Achtsamkeitsübungen, die dir helfen, die Feiertage bewusster zu erleben und in der Hektik zur Ruhe zu kommen.



*In der Stille findest du
oft die Antworten, die du
im Lärm vergeblich suchst.*

A TEMÜBUNG FÜR MEHR RUHE

Nimm dir jeden Tag 5 Minuten Zeit, um bewusst zu atmen. Setze oder lege dich bequem hin, schließe die Augen und konzentriere dich auf deinen Atem. Atme tief durch die Nase ein, halte den Atem für einen Moment und lasse ihn dann langsam durch den Mund wieder heraus. Diese einfache Übung hilft dir, den Geist zu beruhigen und Spannungen loszulassen.

Tipp: Du kannst dir beim Einatmen gedanklich sagen: „Ich atme Ruhe ein“, und beim Ausatmen: „Ich lasse den Stress los.“

A CHTSAMES GEHEN

Nutze die kalten, aber oft stillen Wintertage für einen achtsamen Spaziergang. Gehe bewusst, ohne Eile, und achte dabei auf deine Umgebung. Nimm die Geräusche, die frische Luft und die winterlichen Gerüche wahr. Spüre, wie deine Füße den Boden berühren und nimm bewusst jeden Schritt wahr. Diese Form des Gehens bringt dich ins Hier und Jetzt und erdet dich.

Tipp: Falls du wenig Zeit hast, versuche diese Übung auch auf dem Weg zu deinen täglichen Erledigungen anzuwenden.





DANKBARKEITSÜBUNG

Nimm dir jeden Abend ein paar Minuten Zeit, um über den Tag nachzudenken. Schreibe dir drei Dinge auf, für die du heute dankbar bist. Es können kleine Momente sein, wie eine schöne Unterhaltung, ein wärmender Sonnenstrahl oder eine Tasse Tee. Diese Übung hilft dir, den Fokus auf das Positive zu lenken und den Feiertagsstress zu relativieren.

Tipp: Halte ein kleines Notizbuch bereit, in dem du deine Dankbarkeitsliste für jeden Tag führen kannst.

BEWUSSTES GENIEßEN

Die Weihnachtszeit ist voller Genüsse – von Plätzchen über duftende Tees bis hin zu festlichem Essen. Nimm dir bewusst Zeit, um diese Momente voll auszukosten. Wenn du etwas isst oder trinkst, konzentriere dich ganz auf den Geschmack, die Textur und das Aroma. Schließe die Augen und genieße jeden Bissen oder jeden Schluck. Diese Übung fördert ein achtsames Essverhalten und bringt Entspannung in den Alltag.

Tipp: Vermeide Ablenkungen wie das Handy oder den Fernseher, während du diese Momente genießt.



Achtsame Visualisierung

Finde einen ruhigen Ort und setze dich bequem hin. Schließe die Augen und stelle dir einen friedlichen Ort vor – das könnte ein verschneiter Wald, ein gemütliches Zimmer mit Kamin oder ein anderer Ort sein, an dem du dich wohlfühlst. Nimm dir einige Minuten Zeit, um diesen Ort in allen Details auszumalen: Was siehst, hörst und fühlst du dort? Diese Visualisierungsübung hilft dir, dich von stressigen Gedanken zu lösen und zur Ruhe zu kommen.

Tipp: Du kannst diese Übung morgens nach dem Aufwachen oder abends vor dem Schlafengehen machen, um in einen entspannten Zustand zu kommen.

Achtsamkeit beim Dekorieren

Wenn du dein Zuhause für Weihnachten schmückst, versuche, dies achtsam zu tun. Anstatt die Dekoration als eine Pflicht zu betrachten, nutze diesen Moment, um dich auf die Vorfreude auf das Fest zu konzentrieren. Achte bewusst auf die Farben, Formen und das Arrangement der Dekorationen. Spüre die Freude, die das Schmücken bringt, und lass es ein Ritual des bewussten Erlebens werden.



MORGENRITUAL DER STILLE

Beginne deinen Tag mit ein paar Minuten absoluter Stille. Setze dich noch vor dem Start in den Alltag an einen ruhigen Ort, schließe die Augen und atme tief ein und aus. Konzentriere dich nur auf den Moment und nimm bewusst wahr, wie dein Körper sich anfühlt, ohne gleich an die bevorstehenden Aufgaben zu denken. Diese kurze Zeit der Stille hilft dir, den Tag mit Klarheit und Ruhe zu beginnen.

Tipp: Falls du einen hektischen Morgen hast, reichen schon 3-5 Minuten, um dich zu zentrieren.

KÖRPER-SCAN ZUR ENTSPANNUNG

Nimm dir 10 Minuten Zeit, um deinen Körper bewusst wahrzunehmen. Setze oder lege dich bequem hin und richte deine Aufmerksamkeit nacheinander auf verschiedene Körperteile – von den Füßen bis zum Kopf. Spüre, ob sich irgendwo Spannungen oder Unbehagen befinden, und lasse diese mit jedem Ausatmen los. Diese Übung fördert eine tiefe Entspannung und kann besonders vor dem Schlafengehen oder nach einem stressigen Tag helfen.

Tipp: Du kannst diese Übung auch mit einer sanften Hintergrundmusik oder Naturklängen kombinieren.





Achtsame Weihnachts- Beleuchtung

Nimm dir einen Moment, um bewusst die Weihnachtsbeleuchtung bei dir zu Hause oder in der Nachbarschaft wahrzunehmen. Schau dir die Lichter an, spüre die Wärme und das Funkeln und erlaube dir, diese kleinen Momente des Zaubers zu genießen. Lasse dich von der friedlichen Stimmung verzaubern und lasse alles andere für einen Augenblick los.

Tipp: Schalte abends das Licht aus und beobachte nur die flimmernden Weihnachtslichter – das wirkt beruhigend und meditativ.

Duft-Meditation

Nimm einen weihnachtlichen Duft, wie Zimt, Tannennadeln oder Orangen, und verwende ihn für eine kurze Meditation. Schließe die Augen und atme den Duft tief ein. Lasse alle Gedanken los und konzentriere dich ganz auf den Geruch und die Erinnerungen, die er in dir weckt. Diese Übung lässt dich den Moment mit allen Sinnen genießen und bringt Ruhe und Entspannung.

Tipp: Nutze ätherische Öle oder Duftkerzen, die du besonders gerne riechst, um diese Übung noch intensiver zu machen.

