

## WIE KANN DICH DER PLANER UNTERSTÜTZEN?

Dieser Planer ist dein persönlicher **Lernbegleiter** auf deinem individuellen Achtsamkeitsweg. Er möchte dich dazu inspirieren, das achtsame Gewahrsein fest in deinen (Berufs-)Alltag zu integrieren. Durch zunehmende Bewusstheit oder Wachheit wirst du alles um dich herum klarer und intensiver erleben: dein tägliches Tun, aber auch die Menschen, die dich umgeben. Eine größere Entspanntheit sowie Wohlbefinden werden sich bei dir einstellen. Voraussetzung ist jedoch, dass du beginnst, deine achtsame Haltung wie einen Muskel zu trainieren. **Meditation und Kontemplation** unterstützen dich dabei, dein achtsames Gewahrsein im Alltag zu entwickeln. Hierbei sind keine großen Pläne oder Vorhaben notwendig; es ist vielmehr ein geduldiger Weg der kleinen Schritte.

Der Planer lädt dich ein, täglich achtsam zu sein. **Tu' es jetzt!** Starte jeden Morgen mit einer kurzen Meditation oder Kontemplation und beginne deinen Tag in stressfreier geistiger Präsenz und Stille, jenseits deines Autopilot-Modus. Das dauert nicht länger als drei bis fünf Minuten. Denn wir wollen ja, dass unser Gehirn durch kleine, beständige Schritte lernt und geduldig den neuronalen Achtsamkeitspfad ausbaut. Im Rahmen der Übungen wirst du auch deinen inneren Beobachter trainieren, seinen neugierigen, offenen und freundlichen Blick schulen und seine Fähigkeit ausbauen, allem zu lauschen, ohne zu bewerten.

Zum Tagesende wird deine Aufmerksamkeit gezielt auf dein **positives Tageserleben** gelenkt. Wir beschäftigen uns viel zu sehr mit den Dingen, die nicht funktionieren. Darin sind wir geübt. Doch leider hilft uns dieses Denken nicht, es belastet nur. Deshalb kannst du dir am Ende eines Arbeitstages eine kleine Notiz über das machen, was dich gefreut und bereichert hat oder wofür du dankbar bist. Das war vielleicht ein gutes Gespräch, die freundliche Geste oder Unterstützung einer Kollegin oder eines Kollegen oder die Freude darüber, dass es dir gelungen ist, diesen Tag im achtsamen Gewahrsein zu verbringen.

Nach jeweils vier Wochen Kalendarium findest du insgesamt zwölf weitere Impulse zur Achtsamkeitspraxis sowie längere Übungseinheiten.

Je häufiger du praktizierst, desto natürlicher wird dir im Laufe der Zeit die „wache“ Haltung vorkommen. Irgendwann wirst du diesen Planer nicht mehr benötigen, um dich an die Übungen zu erinnern. Es geschieht dann einfach. Spätestens dann weißt du, dass sich dein Gehirn an deine neue Lebensweise gewöhnt hat. Studien zeigen, dass dies bereits nach 60 bis 70 Tagen regelmäßigen Übens eintreten kann.

Möglicherweise wird es Momente geben, in denen du in vertrauter Gewohnheit in deinen Tag startest oder ihn auch so beendest: verträumt, gestresst, gehetzt, gedankenbelastet. Das ist nicht schlimm und völlig normal. Nimm es einfach wahr und schau dir dein inneres Erleben genau an – und schon bist du wieder achtsam. Richte deine **Aufmerksamkeit** sodann erneut aus, entweder auf das, was gerade ansteht, oder auf deinen **Atem**.

Gönne dir auch zwischendurch immer wieder einen Meditations-Quickie von wenigen Minuten. Betrachte dann deine aktuelle Situation, lenke deine Aufmerksamkeit nach innen und frage dich: „Was ist da gerade in mir lebendig? Was fühle ich? Was denke ich?“ Annehmen, benennen, verweilen und loslassen. Du musst nichts weiter tun. Und denke immer daran: **Es ist ein geduldiger Weg der kleinen Schritte.**

in.sight

DER KALENDERTEIL

# DIE WOCHE IM ÜBERBLICK

Wie kannst du deinen Kalender nutzen?

Beginne jeden Tag  
mit einer kurzen  
Meditation oder  
Kontemplation.  
Hierfür genügen  
drei Minuten.  
Halte kurz inne.

Beende deinen Tag  
mit einem Gedanken  
an etwas Schönes.  
Was lief gut? Wofür  
bist du dankbar?  
Was hat dich heute  
gefreut? Hier genügt  
ein Stichpunkt.

Was steht in dieser  
Woche bei dir an?  
Was sind deine  
To-dos? An was  
musst du denken?

MONAT <i>Mai</i>		
MONTAG 7.	DIENSTAG 8.	MITTWOCH 9.
Lorem ipsum lorem ipsum lorem ipsum	Lorem ipsum lorem ipsum lorem ipsum	Lorem ipsum lorem ipsum lorem ipsum
Was war noch gleich Kontemplation? Lies nach auf Seite 36.		
		
DAS STEHT AN		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		

<b>KW 26</b>		
<b>DONNERSTAG 10.</b>	<b>FREITAG 11.</b>	<b>SAMSTAG</b>
<i>Lorem ipsum lorem ipsum lorem ipsum</i>	<i>Lorem ipsum lorem ipsum lorem ipsum</i>	
<p><i>9:00 Meeting</i></p> <p><i>10:30 Gymnastik</i></p> <p><i>16:00 Kinder abholen</i></p>		<b>SONNTAG</b>
<p><i>Großartiger Workshop</i></p>		
<b>GEDANKEN, IDEEN, NOTIZEN</b>		
<p><b>SELBSTFÜHRUNG IST AUFMERKSAMKEITSTEUERUNG</b></p>		

*Dein Freiraum!  
Nutze diesen Raum  
nach deinem Belieben.*

## MONAT

### MONTAG

Schließe die Augen und folge deinem Atem. Wo spürst du deinen Atem am deutlichsten?

### DIENSTAG

„Was wäre in meinem Leben anders, wenn ich geduldiger wäre?“ Lass diese Frage in dich hineinsinken.

### MITTWOCH

Nimm deine Körperhaltung bewusst wahr. Welche Körperempfindungen zeigen sich in dir?



## DAS STEHT AN

**KW**

**DONNERSTAG**

*Gehe in die Küche und mache dir einen Tee. Gehe, wenn du gehst, und koche Tee, wenn du Tee kochst.*

**FREITAG**

*Wähle eine Sitzposition, die für dich angenehm ist. Sitze und nimm ganz bewusst deine Umgebung wahr.*

**SAMSTAG**

**SONNTAG**

**GEDANKEN, IDEEN, NOTIZEN**

## MONAT

### MONTAG

*Kontempliere einen Moment lang über das Wort „Glück“. Welche Bilder entstehen in dir?*

### DIENSTAG

*Achte einmal auf Verspannungen in deinem Körper. Was spürst du? In welchen Regionen nimmst du sie wahr?*

### MITTWOCH

*Konzentriere dich auf deinen Atem. Sage innerlich „ein“, wenn du einatmest, und „aus“, wenn du ausatmest.*



## DAS STEHT AN





**KW**

**DONNERSTAG**

*„Ich kann an jedem Tag der Mensch sein, der ich sein möchte.“ Was löst dieser Satz in dir aus?*

**FREITAG**

*Gehe mit wachen Sinnen ein paar Schritte. Was nimmst du auf deinem Weg wahr?*

**SAMSTAG**

**SONNTAG**

**GEDANKEN, IDEEN, NOTIZEN**