



## ACHTSAMKEIT.

Dieser Begriff ist aktuell in fast jeder Ausgabe einer renommierten Frauenzeitschrift zu finden. Und das mit Recht! Doch wieso ist dieses Thema denn momentan so präsent?

### *Weil wir uns SELBER viel zu oft vergessen!*

Wir planen, machen und denken. Jeden neuen Tag. Mit dem ersten Augenaufschlag sammeln wir Infos - je mehr je besser - und treffen unzählige Entscheidungen. Zur Sicherheit ist auch Plan B fertig, und das Worst-Case-Szenario haben wir schon durchdacht, damit wir nicht böse überrascht werden. Freuen tun wir uns im Voraus lieber gar nicht mehr, dann ist die Enttäuschung auch nicht so groß, wenn doch etwas schiefgeht!

### *Klingt alles richtig und gut, tut aber nicht gut!*

Schade um diese Energie, die vielen unnötigen Grübeleien und besonders die verlorene Zeit. Wir wissen doch selber: NIEMAND kann alles richtig machen, sondern nur nach bestem Wissen und Gewissen handeln. Heute. Jetzt. Hier. Punkt! Nur, wie schaffe ich es, dieses gedankliche Loslassen in meinen Alltag zu integrieren?

Wem es gelingt, sich in solchen Momenten auf sich selber zu fokussieren, und zwar auf das, was er jetzt gerade sieht, fühlt oder hört, nutzt seine Sinne und bündelt seine Gedanken. Das wirkt entspannend und schafft Raum. F R E I-Raum! Beim Achtsamkeitstraining konzentrieren wir uns auf das hier und jetzt und beschäftigen den Verstand immer wieder mit kleinen, nach Sinnes- eindrücken, sortierten Aufgaben.

Zum Beispiel *visuell*: Wir schauen uns eine Blüte ganz genau an.

Oder *kinästhetisch*: Wir zerreiben die Blütenblätter und spüren genau hin, wie sich das anfühlt.

Zugegeben: Darüber zu lesen klingt etwas banal, doch wer sich drauf einlässt, wird nach wenigen Übungen eine spürbare Veränderung seiner Wahrnehmung erfahren:

Nach und nach wird das Informationswirrwarr um uns herum leiser und leiser, ... bis es schließlich keine Bedeutung mehr hat. In unserem Kopf verstummt für diesen Moment der Drang, alles zu analysieren, zu bewerten und zu handeln. Ein sehr angenehmer Zustand, der mit jedem Erleben das Gefühl von Sicherheit und Vertrauen ins Leben WACHSEN lässt.

Am Anfang dieser Übungen können Konzentrationsprobleme oder Unruhe auftreten, doch bleibt man dran und erlebt erstmalig diesen Augenblick der inneren Ruhe, dann entwickelt sich bald ein Gefühl von Wohlbefinden und Angekommen sein in Körper und Geist.

Sich so in seiner Balance zu spüren eröffnet mit einiger Übung den Zugang zu den ureigenen Ressourcen wie Gelassenheit, Zuversicht und Selbstvertrauen. Diese Kraftquellen steigern die eigene Stressresistenz, unterstützen Regeneration und Lebensfreude.

Eine Kombination von Yoga- und Atemübungen, diversen Meditationstechniken und gezielt eingesetzte Augenbewegungen unterstützen diesen Prozess maßgeblich. Jede Achtsamkeitstrainerin ihr ganz eigenes Repertoire und wird ihr Möglichstes tun, den Teilnehmerinnen diese positive Erfahrung zugänglich zu machen.

Doch eine gewisse Offenheit für diese Art des inneren Erlebens sollte jeder, der es kennen lernen möchte, in sich tragen. Beim Achtsamkeitstraining geht es letztendlich um eine ganz persönliche Entwicklung und nicht um Zielerreichung oder eine Bewertung wie sonst üblich in unserem Alltag...

Seit ihr ein bisschen neugierig? Dann kommt einfach mal schauen, wie sich eure neue ACHTsame Erfahrung anfühlen wird. Freut euch auf den Moment!

***Wir treffen uns zum angekündigten Termin  
vor dem Eingang des Osnabrücker Zoos am Schölerberg.***

***Feminin Aktiv***  
Die Figurexperten. Von Frauen für Frauen.