

10 Tipps für innere Ruhe und Gelassenheit

Tipp 9



Hier kommt nun mein **Tipp 9** für dich.

Achtsamkeitsübungen. Lerne die kleinen Dinge des Lebens schätzen.

Statt wie in der klassischen Therapie störende, negative Gedanken zu verändern, lernt man mittels gezielter **Achtsamkeitsübungen**, die **Gedanken bewusst wahrzunehmen**. Dabei geht es vor allem darum dich **nicht in die Gedanken hineinzusteigern**, sie zu **verfolgen** oder sie zu **bewerten**.

Einer der berühmtesten und ersten Anwender von Achtsamkeitsübungen ist sicherlich Professor **Jon Kabat-Zinn**. Er wusste bereits in den 70er Jahren, dass **Achtsamkeitsübungen** den Menschen **helfen**, besser mit **Stress**, **Angst** und **Krankheiten** umzugehen.

Richte deinen **Blick** auf etwas **Bestimmtes**. Zum Beispiel auf eine **Biene, welche** genüsslich den **Nektar** einer Blume **ausaugt**. Oder **schaue einer Schnecke** beim **Kriechen** zu. Sieh in die **Flamme einer Kerze** und **konzentriere** dich nur auf das **Brennen der Kerze**.

Du wirst feststellen, dass du **während der Achtsamkeitsübungen keine Zeit** hast **negativen Gedanken** nachzuhängen.

Probiere es doch mal einfach aus 😊

Nun wünsche ich dir einen **achtsamen Tag**

Liebe Grüsse

Fabienne Schneider 
Mentorin bei Grenzüberschreitung