

02

Arbeitsblatt



ACHTSAMKEIT
IM ALLTAG

Dein Reflexionsblatt:

Name: _____

Datum: _____

Teil 1 - Den Achtsamkeitsmoment entdecken

Achtsamkeit bedeutet, den gegenwärtigen Moment bewusst wahrzunehmen. Heute lade ich dich ein, einen kleinen Achtsamkeitsmoment in deinen Alltag zu integrieren.

Deine Aufgabe:

Wähle einen Moment am Tag, in dem du ganz bewusst Achtsamkeit übst. Es kann etwas Einfaches sein, z.B.:

- ♥ Beim ersten Schluck Kaffee oder Tee den Geschmack intensiv wahrnehmen.
- ♥ Beim Spazieren bewusst die Geräusche und Gerüche wahrnehmen.
- ♥ Eine Minute lang deine Atmung beobachten.

Beschreibe diesen Moment:

Was hast du wahrgenommen? Welche Empfindungen hattest du?

Dein Reflexionsblatt:

Name: _____

Datum: _____

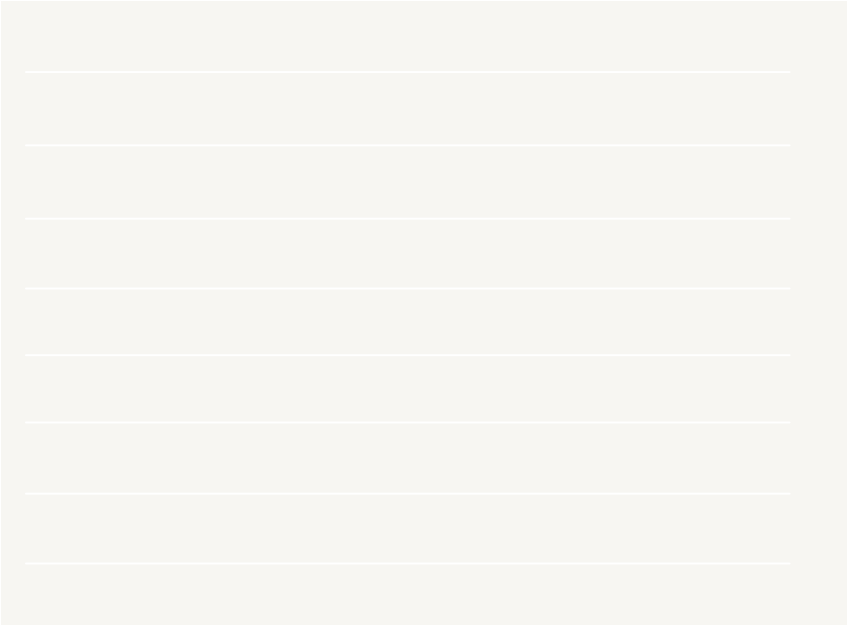
Teil 2 - Körper-Check-in

Nimm dir heute 2-3 Minuten Zeit, um in deinen Körper hinzufühlen.

Setze oder lege dich bequem hin. Schließe kurz die Augen und frage dich:

- ♥ Wie fühlt sich mein Körper gerade an?
- ♥ Wo spüre ich Anspannung oder Leichtigkeit?
- ♥ Welche Gedanken sind präsent?

Notiere deine Beobachtungen:



A large, light beige rectangular area with horizontal white lines, intended for writing observations.

Dein Reflexionsblatt:

Name: _____

Datum: _____

Teil 3 - Achtsamkeitschallenge für die Woche

Wähle eine Achtsamkeitsübung, die du in den nächsten Tagen regelmäßig ausprobieren möchtest:

- ♥ Atemfokus - Täglich drei Minuten bewusst atmen
- ♥ Dankbarkeit - Jeden Abend drei Dinge notieren, für die du dankbar bist
- ♥ Digital Detox - Eine Stunde pro Tag ohne Handy verbringen
- ♥ Bewusst Essen - Eine Mahlzeit pro Tag achtsam und ohne Ablenkung genießen

Notiere, wann und wo du diese Übung umsetzen wirst:

Gibt es etwas, das du durch diese Übung über dich selbst gelernt hast?

Erinnere dich:

Achtsamkeit bedeutet nicht, immer perfekt präsent zu sein - sondern immer wieder bewusst zurückzukehren. Jeder kleine Moment zählt.

Worträtsel

Zum Kopflüften...

Was nimmst du von diesem Thema mit?

X	I	A	T	E	M	F	E	D
H	G	U	T	E	S	R	D	S
A	E	S	P	R	S	E	A	T
R	F	O	K	U	S	Y	A	I
M	Ü	O	R	E	B	O	R	L
O	H	R	E	B	A	G	A	L
N	L	A	B	I	R	A	D	E
I	A	R	A	E	A	D	B	B
E	D	B	A	L	A	N	C	E

Danke

Herzlicher Dank

Danke, dass du dir Zeit für dich genommen hast!

Achtsamkeit ist ein Geschenk, das du dir selbst machst – und du hast heute einen wertvollen Schritt in Richtung mehr Bewusstheit, Ruhe und Wohlbefinden getan.

Danke, dass du dir diesen Moment geschenkt hast. Jeder kleine Augenblick der Achtsamkeit kann eine große Veränderung bewirken. Vielleicht hast du etwas Neues über dich entdeckt, vielleicht einfach nur den Moment genossen – beides ist wunderbar!

✨ **Erinnere dich:** Achtsamkeit ist keine einmalige Übung, sondern eine liebevolle Einladung, immer wieder ins Hier und Jetzt zurückzukehren. Sei geduldig mit dir und gehe diesen Weg in deinem eigenen Tempo.

Ich wünsche dir weiterhin viel Freude und Gelassenheit auf deiner Reise zu mehr Achtsamkeit. ❤️

Alles Liebe & achtsame Grüße

Anne-Kristin

BLEIBEN WIR IN KONTAKT



[HTTPS://WWW.INSTAGRAM.COM/AKZIMMER04](https://www.instagram.com/AKZIMMER04)