

AUSDRUCKBAR



Optimum

Life-Energy-Coaching

# ACHTSAMKEIT

VON DER EXPERTIN FÜR LIFE ENERGY COACHING  
ANNE-KRISTIN ZIMMERMANN

# Achtsamkeitsübungen

*für dich*



Anne-Kristin Zimmermann

# Willkommen

# Herzlich

## Die Kraft der Achtsamkeit

*Achtsamkeit ist mehr als nur ein Moment der Stille – sie ist eine bewusste Entscheidung, das Leben mit all seinen Facetten wahrzunehmen. Sie bedeutet, den gegenwärtigen Moment zu erleben, ohne ihn zu bewerten. Statt mit den Gedanken in der Vergangenheit oder Zukunft zu sein, geht es darum, hier und jetzt präsent zu sein.*

*Achtsamkeit – was ist das?*

Achtsamkeit ist eine Praxis, bei der wir unsere Aufmerksamkeit bewusst auf das richten, was gerade geschieht – in unserem Körper, unseren Gedanken und in unserer Umgebung. Sie hilft uns, das Leben klarer zu sehen, weniger auf Autopilot zu agieren und mit mehr Ruhe und Gelassenheit zu reagieren.

Oft sind wir so in unseren täglichen Routinen gefangen, dass wir den Moment nicht wirklich erleben. Achtsamkeit lädt dich ein, innezuhalten und bewusst wahrzunehmen: **Was höre, sehe, spüre und fühle ich gerade?**

*Anne-Kristin*

# Arbeitsblatt 02



ACHSTAMKEIT 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.

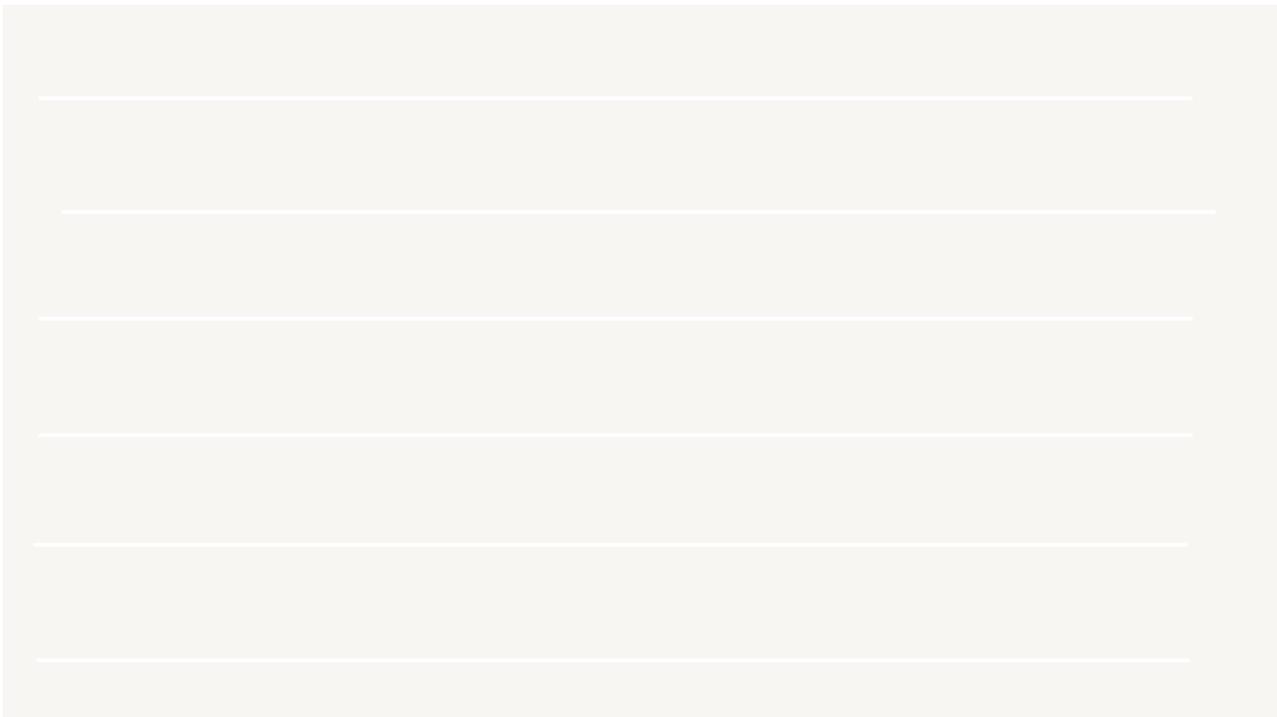
### **Deine Aufgabe:**

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:

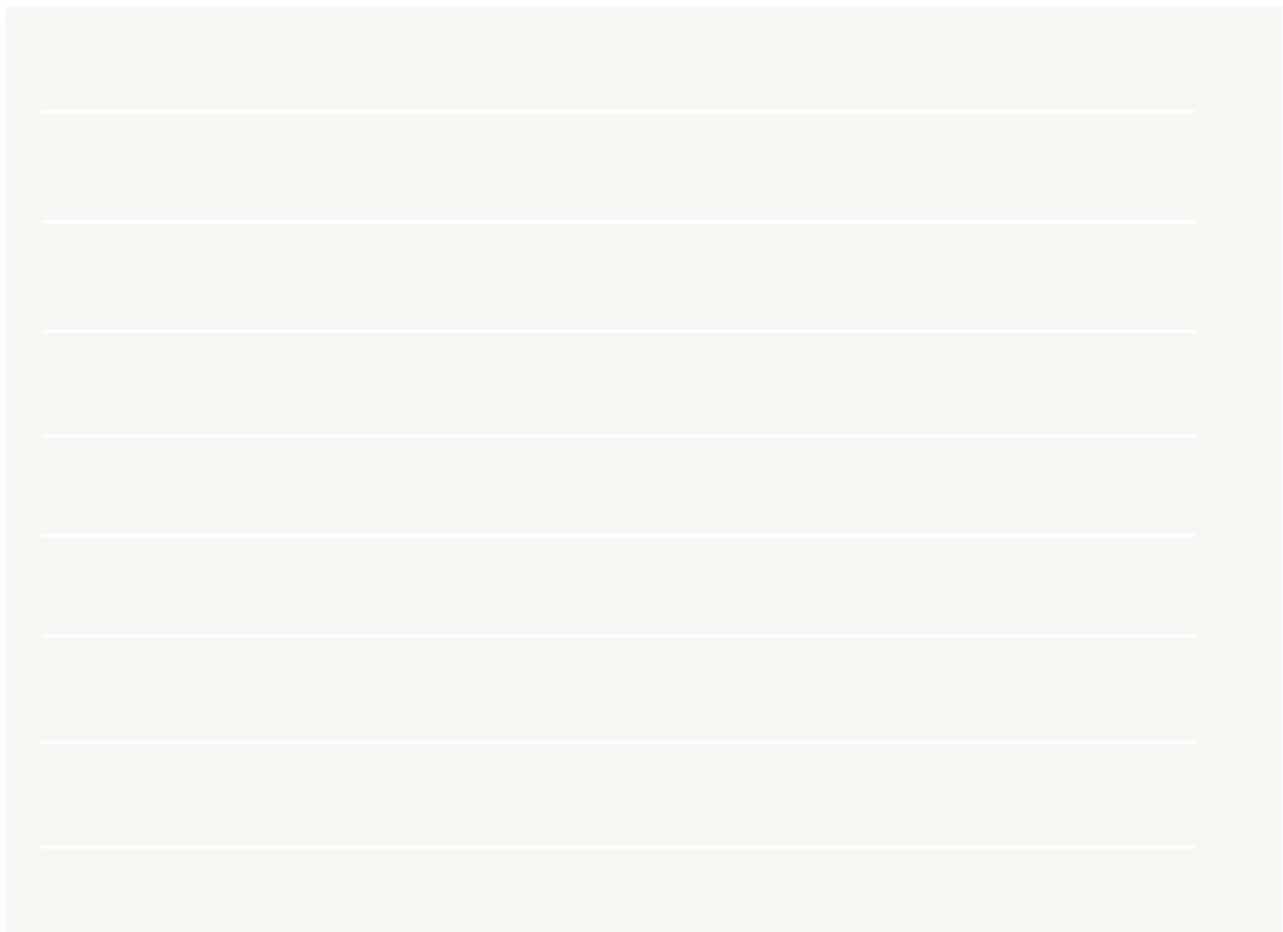
## Teil 2 - Körper-Check-in

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:



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)