



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

Achtsamkeit – hilft das meiner Gesundheit?

Ja! Wissenschaftliche Studien zeigen, dass regelmäßige Achtsamkeitsübungen zahlreiche positive Effekte auf Körper und Geist haben können.

Dazu gehören:

- ✓ Stressreduktion: Achtsamkeit hilft, den Stresspegel zu senken und sorgt für mehr innere Ruhe.
- ✓ Bessere Konzentration: Durch bewusstes Wahrnehmen verbessert sich die Fokussierung.
- ✓ Gestärktes Immunsystem: Stressabbau kann das Immunsystem positiv beeinflussen.
- ✓ Bessere Schlafqualität: Achtsamkeitsübungen helfen, den Geist zu beruhigen und besser einzuschlafen.
- ✓ Mehr emotionale Ausgeglichenheit: Wer achtsamer lebt, kann besser mit Herausforderungen umgehen.



”Lass die Vergangenheit los. Lass die Zukunft sein. Komm an im gegenwärtigen Moment – er ist alles, was du hast.”

Eckhart Tolle

Achtsamkeit – Tipps für die Anwendung der Übungen

Achtsamkeit kann in jeder Alltagssituation geübt werden. Hier einige einfache Tipps für die Umsetzung:

🌱 *Beginne klein:*

Schon 1–2 Minuten bewusstes Atmen oder langsames Essen sind ein guter Start.

🌱 *Ohne Druck:*

Achtsamkeit ist keine Leistung, sondern eine bewusste Entscheidung. Sei geduldig mit dir.

🌱 *Integriere sie in den Alltag:*

Achtsamkeit kann beim Zähneputzen, beim Spazieren oder beim Duschen praktiziert werden.

🌱 *Regelmäßigkeit zählt:*

Lieber täglich 3 Minuten als einmal im Monat eine Stunde.

🌱 *Beobachte ohne zu bewerten:*

Gedanken dürfen kommen und gehen – wichtig ist nur, dass du sie bewusst wahrnimmst.



”Die wahre Reise besteht nicht darin, neue Landschaften zu entdecken, sondern darin, mit neuen Augen zu sehen.”

Marcel Proust

Achtsamkeitsübungen

sind kleine, gezielte Methoden, um im Moment anzukommen. Sie können Meditationen, Atemübungen, bewusste Bewegungen oder auch einfache Beobachtungen des Alltags sein.

In diesem Arbeitsblatt findest du einige Übungen, die du ausprobieren kannst.

Sie sollen dir helfen, mehr Gelassenheit, Klarheit und Entspannung in dein Leben zu bringen.



Bist du bereit, bewusster zu leben? Dann beginne jetzt mit deiner ersten Achtsamkeitsübung!

Anne-Kristin



”Jeder Mensch hat die Chance, mindestens einen Teil der Welt zu verbessern – nämlich sich selbst.”

Albert Schweitzer

01

Arbeitsblatt



DIE LICHTQUELLE IN DIR

Dauer: ca. 10–15 Minuten

Ort: Ein ruhiger Platz, an dem du ungestört bist

Ziel: Innere Ruhe finden, Energie tanken, Selbstbewusstsein stärken

A nleitung:

1. Finde deinen Ruhepunkt:

Setze dich bequem hin oder lege dich hin. Schließe sanft die Augen und lasse deine Schultern ganz locker. Spüre den Kontakt deines Körpers mit dem Untergrund.

2. Atme bewusst:

Nimm drei tiefe Atemzüge – einatmen durch die Nase, ausatmen durch den Mund. Spüre, wie sich dein Brustkorb hebt und senkt. Erlaube deinem Atem, ruhig und natürlich zu fließen.

3. Die innere Lichtquelle entdecken:

Stelle dir vor, dass in der Mitte deiner Brust ein kleiner Lichtpunkt leuchtet – warm, sanft und beruhigend. Dieses Licht ist deine Energiequelle, deine innere Kraft.

4. Das Licht wachsen lassen:

Mit jedem Einatmen wird das Licht etwas größer, wärmer und strahlender. Mit jedem Ausatmen verteilt es sich in deinem Körper – zuerst in deine Brust, dann in deine Arme, Beine, bis in die Fingerspitzen und Zehen.

5. Das Licht als Schutzschild:

Dein Licht ist nicht nur warm, sondern auch schützend. Es bildet eine sanfte Hülle um dich, wie eine leuchtende Blase aus Ruhe und Geborgenheit. Fühle, wie du von dieser Energie umgeben bist.

6. Ein Moment der Stille:

Bleibe einige Momente in diesem Gefühl. Dein Atem fließt ruhig. Dein Licht ist in dir, es begleitet dich überall hin.

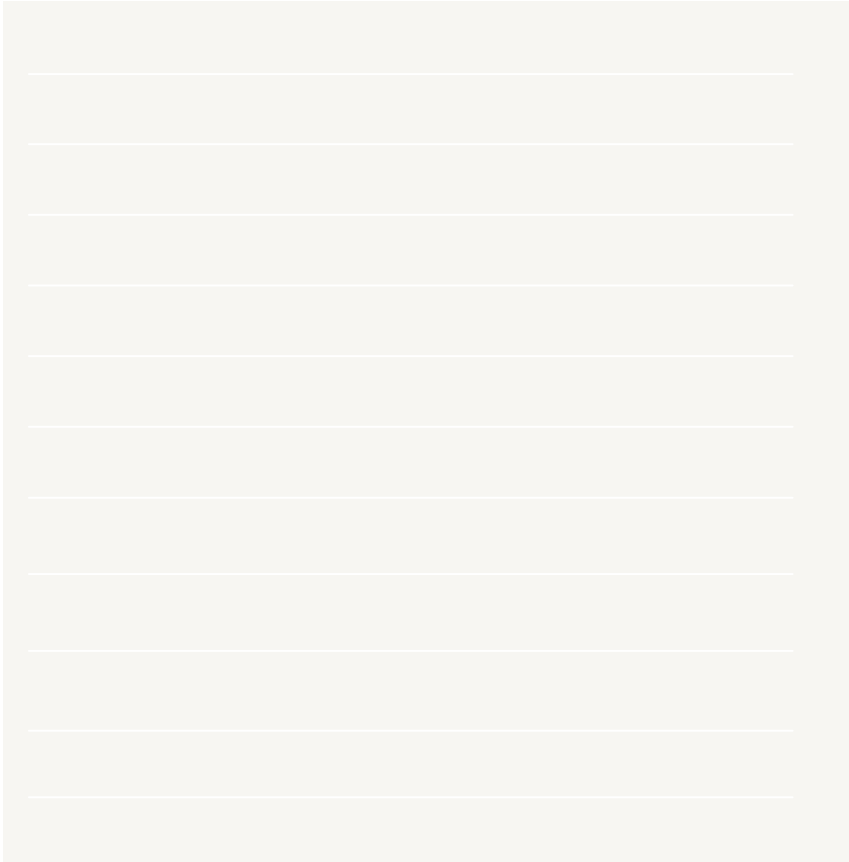
7. Zurückkehren:

Atme noch einmal tief ein und aus. Spüre deine Füße auf dem Boden, bewege langsam deine Finger. Öffne deine Augen und komme sanft zurück ins Hier und Jetzt.

Reflexionsfrage:

Wenn du möchtest, nimm dir einen Moment Zeit, um aufzuschreiben, wie du dich nach der Übung fühlst. Gibt es eine Farbe oder eine Empfindung, die besonders stark war?

Notizen

A large, light beige rectangular area with horizontal white lines for writing notes. The lines are evenly spaced and extend across the width of the area.

Worträtsel

Zum Kopflüften...

Was nimmst du von diesem Thema mit?

W	I	N	P	E	R	F	E	D
I	G	U	T	E	S	R	D	B
S	E	S	P	N	S	E	A	A
S	F	O	R	E	D	U	A	E
E	Ü	O	R	R	B	N	R	E
N	H	R	E	G	A	D	A	R
O	L	A	B	I	R	E	D	O
R	A	R	A	E	A	D	B	B
E	D	M	O	N	E	M	U	T

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)