

Achtsamkeit im Alltag steigert das Wohlbefinden



©Vlada Karpovic – Pexels.com

Atemmeditation: Langsam atmen und beim Ein- und Ausatmen bewusst mitzählen. Dem Atem nachspüren. Mehrmals wiederholen.

Sich auf den Atem zu konzentrieren, hilft besonders in Stresssituationen schneller ruhiger zu werden.

Achten Sie auf Ihre körperlichen und seelischen Bedürfnisse und lassen Sie sich von Ihrem stressigen Alltag nicht überfordern!

Gesunde Gemeinde

Gesundheitstipp



Achtsamkeit im Alltag steigert das Wohlbefinden



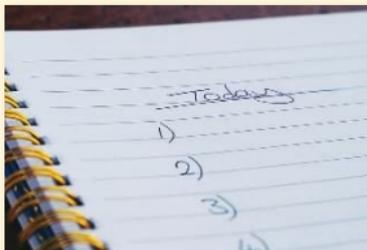
Mahlzeiten bewusst und in ruhiger Atmosphäre einnehmen. Ablenkung (TV, Handy) vermeiden und mit allen Sinnen das Essen genießen.

Ein kleiner Nebeneffekt: Man lernt gut auf seinen Körper zu achten und spürt eher, wann man satt ist.

Achten Sie auf Ihre körperlichen und seelischen Bedürfnisse und lassen Sie sich von Ihrem stressigen Alltag nicht überfordern!

Achtsamkeit im Alltag steigert das Wohlbefinden

©Suzy Hazelwood – Pexels.com



Multitasking?!

Geht nicht lange gut!

Erledigungen nacheinander machen und sich dabei bewusst immer nur auf eine Aufgabe konzentrieren.

Schritt für Schritt! So kommt man schneller und stressfreier zu Ergebnissen.

Achten Sie auf Ihre körperlichen und seelischen Bedürfnisse und lassen Sie sich von Ihrem stressigen Alltag nicht überfordern!

Achtsamkeit im Alltag steigert das Wohlbefinden



Digital Detox tut einfach gut!

Deaktivieren Sie soziale Medien für einige Stunden und fragen Sie sich: Wie geht es mir dabei?

Widmen Sie sich anderen Hobbies, die gut tun und treffen Sie Freundinnen und Freunde lieber persönlich.

Achten Sie auf Ihre körperlichen und seelischen Bedürfnisse und lassen Sie sich von Ihrem stressigen Alltag nicht überfordern!

Gesunde Gemeinde Gesundheitstipp



Achtsamkeit im Alltag steigert das Wohlbefinden

©Kelvin Valerio – Pexels.com



Ins Narrenkastl-Schauen:

Lassen Sie Ihre Gedanken ruhig öfters einfach mal schweifen.

Tagträume haben einen entspannenden Effekt und fördern Ihre Kreativität fördern.

Achten Sie auf Ihre körperlichen und seelischen Bedürfnisse und lassen Sie sich von Ihrem stressigen Alltag nicht überfordern!

Gesunde Gemeinde Gesundheitstipp



Achtsamkeit im Alltag steigert das Wohlbefinden



©John Callery – Pexels.com

Die Ruhe genießen

Bauen Sie Ruhe-Rituale in Ihren Alltag ein, wie z.B. Spaziergänge in der Natur. Beobachten Sie die Stille um sich herum.

Ruhephasen schonen unsere mentalen Ressourcen.

Achten Sie auf Ihre körperlichen und seelischen Bedürfnisse und lassen Sie sich von Ihrem stressigen Alltag nicht überfordern!

Gesunde Gemeinde Gesundheitstipp



Achtsamkeit im Alltag steigert das Wohlbefinden



©Lyubov Ilyushina – stock.adobe.com

Sammeln Sie Glücksmomente:

Wann waren Sie das letzte Mal so richtig glücklich? Wofür sind Sie dankbar?

Das Sammeln von positiven Ereignissen (z.B. Erinnerungen in einem „Glücks-Glas“) schärft die Wahrnehmung für weitere freudige Momente im Alltag.

Achten Sie auf Ihre körperlichen und seelischen Bedürfnisse und lassen Sie sich von Ihrem stressigen Alltag nicht überfordern!

Gesunde Gemeinde Gesundheitstipp



Achtsamkeit im Alltag steigert das Wohlbefinden



©André Cook - Pexels.com

Eintauchen ins Waldbad:

Ein Spaziergang im Wald oder in der Natur spricht alle unsere Sinne an.

Atmen Sie die frische Waldluft ein, lauschen Sie der Natur und fühlen Sie ihre Geborgenheit. Lassen Sie Ihren Alltagsstress los.

Achten Sie auf Ihre körperlichen und seelischen Bedürfnisse und lassen Sie sich von Ihrem stressigen Alltag nicht überfordern!