



Thomas F. J. Voss

**Im Laufe meiner Tätigkeit als Achtsamkeitslehrer und Managementcoach habe ich eine Reihe von Übungen zusammengestellt, die jeweils nur wenige Minuten in Anspruch nehmen. Diese Übungen dienen dazu, unsere Verhaltensmuster für einen Moment zu unterbrechen und so das alltägliche „Hamsterrad“ zumindest temporär zu verlassen.**

Auf diese Weise verlangsamt sich die Stressspirale, es entsteht Raum zur Reflexion und wir erfahren ein Gefühl von innerer Freiheit und erweiterter Handlungsfähigkeit, weil wir aus dem üblichen Automatismus des ständigen Agierens und Reagierens einen Moment zurücktreten können.

Im Folgenden und auch regelmäßig in dieser Kolumne möchte ich Ihnen einige dieser Übungen vorstellen.

### **Tagträumen**

Schließen Sie für einen Moment die Augen. Achten Sie auf Ihren Atemfluss ohne ihn zu beeinflussen. Kommen Sie an im „Hier und Jetzt“. Nehmen Sie Ihre Haltung wahr – egal ob Sie gerade stehen, sitzen oder liegen. Wie fühlt sich Ihr Körper in diesem Augenblick an? Versuchen Sie neugierig zu sein, auf alles was sich in diesem Moment zeigt und in der Hektik des Tages im Verborgenen bliebe. Wenn sich der ständige Gedankenstrom etwas beruhigt hat, stellen Sie sich eine Gegebenheit vor, bei der Sie sich so richtig wohl gefühlt haben. Vielleicht ein Moment der Stille, der Entspannung oder Freude. Vielleicht ein Moment am Strand, wo Sie die Sonne auf der Haut gespürt, das Salz auf den Lippen geschmeckt und das Rauschen des Meeres gehört haben. Vielleicht nehmen Sie in diesem Moment auch die sanfte Brise wahr, die Ihre Stirn kühlte, während Ihr Blick sich im endlosen Horizont verlor. Verbinden Sie sich tief mit diesen Gefühlen, lassen Sie diese Bilder, Assoziationen in Ihrem Geist von ganz alleine aus dem Herzen heraus entstehen. Genießen Sie diese Erinnerungen, Atemzug für Atemzug, ohne wehmütig zu werden. Fühlen Sie tief in sich hinein, spüren Sie wo sich diese angenehmen Gefühle gerade in Ihrem Körper zeigen. Ein Moment der ganz Ihnen gehört. Dann kehren Sie wieder zurück in den Alltag, mit einem Lächeln und bereichert durch einen unvergesslichen Moment, der Sie durch den Tag trägt.

**Weitere Tipps in der nächsten Ausgabe der finanzwelt** oder auch auf der Website [www.forum-der-achtsamkeit.de](http://www.forum-der-achtsamkeit.de) bzw. in unseren Achtsamkeitskursen.

Ich wünsche Ihnen eine achtsame Zeit

Ihr Thomas F. J. Voss