

Achtsam in die Pause

Wahrnehmen, was JETZT zählt



Übung für einen achtsamen Übergang in die Pause

An dieser Stelle sind Sie herzlich eingeladen ein neues Verhalten einzuüben!



(Auslöser) Sobald meine nächste Pause beginnt...



(Verhalten) ... werde ich eine kurze, gezielte Achtsamkeitsübung machen ...



(Feiern) ... und feiere mich, indem ich mir daraufhin noch mehr Ruhe oder Bewegung gönne (was auch immer gerade wichtiger ist).

Eine einfache Achtsamkeitsübung zur Wahrnehmung des Bedürfnisses nach Ruhe oder Bewegung:

Innehalten: Pausiere und nimm bewusst wahr, was Du jetzt in deinem Körper spürst.

Atemfokus: Richte deine Aufmerksamkeit auf die Atmung; 2-3x Ein und Aus.

Ruhe: Achte zunächst auf den Aspekt der Ruhe, der mit der Atmung einhergeht, z. B. beim Ausatmen.

Bewegung: Nimm nun die Bewegung der Atmung wahr, z. B. der Bauchdecke beim Einatmen.

Body-Scan: Nimm wahr, ob sich ein Bedürfnis nach mehr Ruhe oder Bewegung zeigt.

Handle: Entscheide dich nun für eine Ruhe- oder Bewegungspause – aus dem Moment.

Weitere Gewohnheitstipps für eine achtsame Pause

Sobald ... Anker/Stichwort

- die geplante Pause beginnt
- ich mein Aufgabenpaket fertig habe
- ich mein Glas Wasser leer getrunken habe
- mein Pomodori-Intervall zu Ende ist
- ich bemerke, dass meine Augen brennen (Bildschirmarbeit)
- die Smartwatch mich an die Pause erinnert
- Ich unruhig auf dem Stuhl umherrutsche
- Verspannungen sich bemerkbar machen
- meine Kolleg:innen zur Pause gehen
- das Meeting XY zu Ende ist

... werde ich kleines Versprechen

- ich das Handy ruhen lassen
- ein Glas Wasser trinken
- 1x für 5 Sekunden einatmen, halte 5 Sekunden, atme 5 Sekunden aus, halte 5 Sekunden
- bewusst für 30 Sekunden etwas betrachten, das mind. 3 Meter entfernt ist
- ein paar einfache Dehnübungen machen, um mich zu lockern
- mir ein positives Szenario vorstellen
- spazieren gehen und achte dabei auf die Empfindungen bei den Füßen
- die Zeit nutzen, um mich mit jemandem zu verbinden und eine kurze Nachricht zu senden oder anzurufen.

und dann feiern.

- mit den Fingern schnippen oder in die Hände klatschen
- auf die Schultern klopfen
- kurz die Handflächen in Dankbarkeit zusammenlegen
- Sag zu dir selbst: „Du hast es geschafft.“, „Gut gemacht!“, „Ja“, „Danke!“, „Ich liebe dich“ oder „Ich bin großartig!“
- ein leises Siegeslied summen
- ein Stück Schokolade essen
- das Anschauen eines lustigen YouTube-Videos
- erzähle Freunden, Familie oder Kollegen von deinen Micro Habits



FÜRSTENBERG
INSTITUT

**Herzlichen Dank
für Ihre Aufmerksamkeit!**

