



FÜRSTENBERG
INSTITUT

Achtsames Warten

Wartezeiten gesund gestalten



Übung als ein Beispiel für achtsames Warten

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



(Auslöser) Nachdem ich mich in die Schlange an der Supermarktkasse eingereiht habe ...



(Verhalten) ... werde ich eine Achtsamkeitsübung machen ...



(Feiern) ... und feiere mich, indem ich innerlich jubelnd aus dem Supermarkt gehe.

Eine einfache Achtsamkeitsübung für eine Wartesituation ist die "5-Sinne-Übung". Gehe dabei folgendermaßen vor:

- Sehen:** Nimm bewusst wahr, was du in deiner Umgebung siehst.
- Hören:** Richte deine Aufmerksamkeit auf die Geräusche um dich herum.
- Fühlen:** Spüre bewusst, wie deine Füße den Boden berühren. Beispiel Anspannung oder Entspannung.
- Riechen:** Rieche bewusst die Gerüche in deiner Umgebung.
- Schmecken:** Achte auf den Geschmack in deinem Mund.

Gewohnheitstipps für achtsames Warten

Nachdem ich Anker/Stichwort

- mich in die Schlange an der Supermarktkasse eingereiht habe
- im Wartezimmer platz genommen habe
- auf dem Bahnsteig angekommen bin, wo mein Zug abfährt
- mich in die Schlange am Taxistand eingereiht habe
- die Bushaltestelle/U-Bahnstation erreicht habe
- mein Ticket für die Warteschlange gezogen habe

... werde ich kleines Versprechen

- mich auf ein Bein stellen
- ein paar einfache Dehnübungen machen, um meine Muskeln zu lockern
- eine Dankbarkeitsliste in meinem Kopf schreiben und an Dinge denken, für die ich dankbar bin
- mir positive Szenarien vorstellen
- einen Podcast oder ein Hörbuch hören
- eine kurze Meditation oder Achtsamkeitsübung machen
- eine kurze To-Do-Liste für den Tag schreiben oder plane meine nächsten Schritte
- die Zeit nutzen, um mich mit jemandem zu verbinden und eine kurze Nachricht zu senden oder anzurufen

und dann feiern.

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



FÜRSTENBERG
INSTITUT

**Herzlichen Dank
für Ihre Aufmerksamkeit!**

