





Sunita Ehlers

Achtsamkeit

im

Alltag



SPICA

VERLAG GMBH



[www.spica-verlag.de](http://www.spica-verlag.de)

© Spica Verlag GmbH  
1. Auflage, 2022

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –  
nur mit Genehmigung des Verlages wiedergegeben werden.  
Für den Inhalt des Werkes zeichnet die Autorin selbst verantwortlich.

Autorin: Sunita Ehlers  
Gesamtherstellung: Spica Verlag GmbH

Printed in Europe  
ISBN 978-3-98503-115-3

*Für Neela & Freida –  
ihr seid das hellste Licht in meinem Leben*



# Inhalt

<b>Über das Buch</b>	13
<b>Aufbau</b>	16
<b>Anliegen</b>	18
<b>Die Basics einer achtsamen Lebensweise</b>	23
<b>Die Grundlagen der Achtsamkeit</b>	25
Was ist Achtsamkeit	25
Hier ein kleines Beispiel für dich	31
Die Stolpersteine auf dem Weg zu einem achtsamen Leben	33
Avidya, das Nichtwissen, die Unwissenheit	34
Asmita, das Ego, die Ich-Identifikation	35
Raga, die Anhaftung	35
Dvesa, die Ablehnung	35
Abhinivesha, die Angst	36
<b>Die Grundlagen der Meditation</b>	37
Ein simples Beispiel dazu	38
Meditation in der westlichen Welt	39
Phasen, Ziele und Abläufe der Meditation	41
Tipps für eine regelmäßige Meditationspraxis	44
<b>Die Grundlagen von Atemtechniken</b>	47
Ein kurzer Yogaexkurs	53
Atemtechniken	54
Die tiefe Bauchatmung	57
Die Bienenatmung – Brahmari	60
Die Wechselatmung	
Nadi Shodona/ Anuloma Viloma	62
<b>Die Grundlagen des Mindful Movement</b>	64
<b>30 Tage Achtsamkeit für deinen entspannten Alltag</b>	65

<b>Tag 1</b>	
<b>Ich lebe ein achtsames Leben</b>	<b>65</b>
Deine heutige Übung	66
<b>TAG 2</b>	
<b>Ich integriere mehr und mehr achtsame Momente in meinen Alltag</b>	<b>67</b>
Deine heutige Übung	70
<b>TAG 3</b>	
<b>Ich weiß, wie ich mit Stolpersteinen umgehen werde</b>	<b>71</b>
Deine heutige Aufgabe	71
<b>TAG 4</b>	
<b>Ich kommuniziere achtsam mit meinen Mitmenschen</b>	<b>73</b>
Deine heutige Übung	75
<b>TAG 5</b>	
<b>Ich bewege mich in meinem eigenen Tempo</b>	<b>77</b>
Deine heutige Aufgabe	78
<b>TAG 6</b>	
<b>Meine Ernährung passt zu mir</b>	<b>79</b>
Deine heutige Übung	82
10 Grundregeln der achtsamen Ernährung	83
<b>TAG 7</b>	
<b>Ich umsorge mich selbst</b>	<b>91</b>
Deine heutige Übung	93
<b>TAG 8</b>	
<b>Mein Leben ist geprägt durch Mitgefühl und Verständnis</b>	<b>94</b>
Deine heutige Übung	97
<b>TAG 9</b>	
<b>Ich lebe Achtsamkeit im Alltag und im Job</b>	<b>98</b>
Damit kommen wir zu deiner heutigen Übung.	101
<b>TAG 10</b>	
<b>Auch die Nachhaltigkeit gehört dazu</b>	<b>102</b>
Deine heutige Aufgabe	104



<b>TAG 11</b>	
<b>Was Stress für meinen Körper bedeutet</b>	<b>105</b>
Was ist Stress	106
Was genau passiert im Körper bei Stress	106
ABC-Modell von Christian Bremer (Redner/ Autor)	109
Was kann Stress auslösen	109
Die Alarmphase	110
Die eigentliche Handlungsphase	110
Die notwendige Entspannungsphase	111
Die 10 häufigsten mentalen Stressfallen (Christian Bremer, Experte für Gelassenheit)	114
Deine heutige Aufgabe	114
<b>TAG 12</b>	
<b>Ich gehe achtsam durch mein Leben</b>	<b>116</b>
Deine heutige Übung	117
<b>TAG 13</b>	
<b>Nun integriere ich achtsame Bewegungen in meinen gesamten Alltag</b>	<b>118</b>
Deine heutige Übung	119
<b>TAG 14</b>	
<b>Wie war das noch einmal mit den Stolpersteinen?</b>	<b>120</b>
Deine heutige Übung	122
Noch eine wunderbare Idee	122
Brief an mein zukünftiges Ich	123
<b>TAG 15</b>	
<b>Ich liebe mich selbst</b>	<b>124</b>
Deine heutige Übung	126
<b>TAG 16</b>	
<b>Welche Bewertungen tun mir denn überhaupt gut</b>	<b>127</b>
Deine heutige Aufgabe	129

<b>TAG 17</b>	
<b>Nun darf ich auch einmal Stille zulassen</b>	<b>129</b>
Deine heutige Übung	133
<b>TAG 18</b>	
<b>Schau mal!</b>	<b>134</b>
Deine heutige Übung teilt sich auf in 2	135
Die Übung	135
<b>TAG 19</b>	
<b>Bewusstes Zuhören</b>	<b>137</b>
Deine heutige Übung ist ebenso leicht wie schwer	137
<b>TAG 20</b>	
<b>Ich spüre und fühle in mich hinein</b>	<b>138</b>
Deine heutige Übung	139
<b>TAG 21</b>	
<b>So nutze ich meine eigenen Kraftquellen</b>	<b>141</b>
Deine heutige Aufgabe	143
<b>TAG 22</b>	
<b>Nun manifestiere ich alles, was ich schon integriert habe</b>	<b>145</b>
Deine heutige Übung	146
<b>TAG 23</b>	
<b>Gibt es bei mir alte Glaubenssätze</b>	<b>148</b>
Hier ein Beispiel	149
Deine heutige Übung	151
<b>TAG 24</b>	
<b>Was es bedeutet, glücklich zu sein</b>	<b>153</b>
Deine heutige Aufgabe	155
Hier eine schöne Übung für jedermann	156
<b>TAG 25</b>	
<b>So atme ich</b>	<b>157</b>
Deine heutige Übung	157
<b>TAG 26</b>	
<b>So bewege ich mich</b>	<b>159</b>

<b>TAG 27</b>	
<b>So ernähre ich mich</b>	<b>161</b>
Grundsätzlich empfiehlt es sich	164
Deine heutige Aufgabe	165
<b>TAG 28</b>	
<b>So lebe ich mit meinen Mitmenschen</b>	<b>166</b>
Deine heutige Aufgabe	168
<b>TAG 29</b>	
<b>Wie kann ich all das Gelernte beibehalten</b>	<b>168</b>
Deine heutige Aufgabe	169
<b>TAG 30</b>	
<b>Abschlussfeier</b>	<b>170</b>
Deine heutige Aufgabe	171
Ein kleiner Exkurs zum Thema Konsum	172
Dankbarkeitsübung	174
Meditation für liebevolle Güte	176
Selbstreflexion	178
<b>Danksagung</b>	<b>179</b>
<b>Die Autorin</b>	<b>180</b>
Ausbildungen	181
<b>Literaturverzeichnis &amp; weiterführende Literatur</b>	<b>183</b>
<b>Adressen &amp; Kontakte</b>	<b>184</b>



## Über das Buch

*Wenn wir nicht ganz wir selbst sind, wahrhaft im gegenwärtigen Augenblick, verpassen wir alles.*

*Thich Nhat Hanh*

Ein achtsames Leben tut gut. Immer und immer wieder. Daran gibt es keinen Zweifel. Außerdem ist ein achtsames Leben im Alltag einfach. Zumindest, wenn wir es in unsere täglichen Abläufe integriert haben. Allerdings, um es gleich vorwegzunehmen: Es ist deine eigene Entscheidung, ob du achtsam leben willst oder nicht. Und diese Entscheidung kann dir niemand abnehmen. Sie sollte ganz bewusst getroffen werden und darf bei Bedarf jederzeit neu getroffen werden.

Achtsamkeit bedeutet ein Leben im Hier und Jetzt, ohne die Vergangenheit zu vergessen oder die Zukunft außen vor zu lassen. Eine bewusste Verankerung im jetzigen Moment, welche einer bewussten Entscheidung bedarf. Ohne die geht es nicht. Das Gute aber? Diese Entscheidung ist deine eigene und du darfst sie jeden Tag neu treffen. Warum das so wunderbar ist? Weil es Momente geben wird, an denen du zweifelst, an denen du gern alles hinschmeißen möchtest, an denen du dir nicht sicher sein wirst, ob ein achtsames Leben so großartig ist, wie du ursprünglich dachtest. Oder ob es nicht viel, viel einfacher wäre, in alte Verhaltensmuster zurückzufallen ...

Sobald du beginnst, dich mit gesunden, heilsamen und bewussten Momenten auseinanderzusetzen, passiert es immer wieder, dass es eine Zeitlang gut anläuft. Eine

ganze Weile wird es dir gut gelingen, alles Gelernte in deine Abläufe und Routinen einzubeziehen. Du wirst dich bewusster ernähren, bewusster leben und es wertschätzen. Du wirst sicher schnell spüren, was für positive Auswirkungen eine achtsame Lebensweise auf dich hat. Und dennoch wird es passieren, dass du nach einigen Wochen oder Monaten aus den lieb gewonnenen neuen und achtsamen Momenten ausbrechen willst, weil die alten Gewohnheiten sich viel einfacher anfühlen. Oder einfach irgendetwas – das Leben – dazwischenfunkelt.

Viel zu oft aber passiert es nämlich, dass nach einigen Wochen des Erfolgs irgendetwas im Leben auf uns einprasselt, mit dem wir nicht gerechnet haben. Ein Schnupfen, der uns aus der Bahn wirft, eine Zahlung, mit der wir nicht gerechnet haben, ein Besuch eines lieben Menschen, der uns aus der Gewohnheit wirft. Spätestens dann merken wir, dass alte Gewohnheiten doch ganz angenehm sind. Zumindest glauben wir das.

Denn wenn du ehrlich bist, wirst du schnell merken, dass ein bewussteres Leben jede Menge Vorteile mit sich bringt.

Du kannst besser schlafen. Du hast mehr Energie. Du bist fokussierter. Du hast viel weniger körperliche Symptome.

Du fühlst dich einfach rundum wohler. Dennoch fällt es nicht immer leicht, alte Gewohnheiten gegen neue – positive – auszutauschen. Es ist aber möglich! Denn auch wenn du die wohltuende Kraft der Umstellung auf ein bewusstes Leben direkt wahrnehmen kannst, brauchen der Körper und der Geist eine Weile, bis sich diese neuen

Gewohnheiten dauerhaft gefestigt haben. Das Gute daran?  
Das geht jedem von uns so.

Hier die kleine und liebevolle Erinnerung:

*Die Entscheidung liegt bei dir.*

Und du darfst sie jeden Tag, nein eigentlich jede Minute, jede Sekunde aufs Neue treffen. Auch wenn du ein paar Momente in die alten Muster zurückgefallen bist, gönne dir einen tiefen Atemzug und starte neu durch. Genau jetzt. Lass das schlechte Gewissen außen vor, mach dir keine Vorwürfe. Atme einfach und starte neu durch!

# Aufbau

In diesem Buch findest du vor allem eines nicht: Druck und Verbote. Du findest stattdessen ganz viele Tipps, die du einmal ausprobieren darfst. In deinem Tempo und in deiner individuellen Fassung. Je nach Tagesform übst du praktische Übungen oder liest dir die einzelnen Abschnitte durch. Jedes Kapitel ist ähnlich aufgebaut. Du erhältst ein paar Gedanken und Ideen (Theorie) zu dem jeweiligen Tagesthema und eine Übung für den Tag (die du im Anschluss direkt einmal ausprobieren kannst). Ich empfehle dir, zu jedem Thema ein paar Notizen zu machen. Deine eigenen Gedanken dazu aufzuschreiben. Diese festigen noch einmal deine Entschlusskraft und dein Durchhaltevermögen.

*Wie fühlen sich die Übungen an?*

*Wie empfindest du sie mental?*

*Wie wirken sie sich körperlich aus?*

Je mehr Gedanken du dir darüber machst, desto achtsamer kannst du deinen eigenen Körper und deinen Geist wahrnehmen. Das Spüren des eigenen Selbst ist am Ende einfach eine Übungssache. Ähnlich wie bei der Meditation. Jeden Tag einen Moment üben bringt mehr, als einmal die Woche eine ganze Stunde zu absolvieren. Und je regelmäßiger du übst, desto einfacher wird es dir gelingen. Am Ende der 30 Tage hast du ein schön gefülltes Buffet, welches du weiter in deinen eigenen Alltag etablieren kannst.

Je nachdem, wie es dir in dem jeweiligen Moment geht, suchst du dir die dazu passenden Übungen aus. Ganz easy.



Worauf du achten darfst? Auf dich und deinen Körper. Es ist wichtig, alle Übungen behutsam zu absolvieren. Auf dich achtzugeben und nichts zu forcieren. Du darfst dir selbst die Erlaubnis geben, jede Übung jederzeit so anzupassen, dass sie zu dir passt. Alle Übungen lassen sich beispielsweise im Stehen, Sitzen oder Liegen praktizieren. Es ist wichtig, dass sie sich gut anfühlen.

Sieh die einzelnen Übungen als Angebot. Als Angebot an deinen Körper, auszutesten, wie sie sich anfühlen. Alle, die sich gut anfühlen, darfst du so oft, wie es dir möglich ist, wiederholen. Alle, die sich nicht so gut anfühlen, darfst du variieren. Oder zu einem späteren Zeitpunkt noch einmal neu ausprobieren. Alle Übungen, die dich regelrecht stressen oder dir Schmerzen bereiten, sind nicht die passenden Übungen für dich. Zumindest nicht in dem Moment. Denk immer dran, eine achtsame Lebensweise beinhaltet eine klare Entscheidung von dir selbst, aber auch eine achtsame Momentaufnahme deines Körpers und deines Geistes. So individuell wie wir alle sind, so individuell dürfen deine Übungen sein.

# Anliegen

Dieses Buch versteht sich als tägliches Übungsbuch, dein Ratgeber und Nachleseobjekt in Zeiten, in denen du mehr Achtsamkeit in deinem Alltag brauchst. Aber auch als Ideengeber für den jeweiligen Moment. Eine Erinnerung daran, dass es möglich ist, mit viel Wohlbefinden durch den Alltag zu gehen. Nein, zu schreiten und zu stolzieren. Und nicht mit einer riesengroßen Last Druck und Stress auf den Schultern durch dein eigenes Leben zu hetzen – ohne den Moment zu genießen und wertzuschätzen, was das Leben dir zu bieten hat.

Das Interesse an einem achtsamen Leben ist in den letzten Jahren enorm gestiegen. Wir Menschen sehnen uns nach einem Leben in Balance. In Balance mit uns selbst und unserer Umwelt. Das stetige Durchboxen im Job und ein viel zu großer Termindruck in der Freizeit sind uns über den Kopf gewachsen. Ein achtsames Leben zu leben, bedeutet nicht, dass wir nicht auch ab und an Stress haben. Es bedeutet nicht, dass wir alle Termine absagen müssen. Es bedeutet vielmehr, dass wir wissen, wie wir den Stress situativ minimieren können. Dass wir Momente wertschätzen und zelebrieren, die uns Kraft und Energie geben, und solche, die uns anstrengen, umwandeln in bewusst gelebte Momente. Genau hinzuhören, was in dem Moment eben ist und eventuell Situationen so abzuändern, dass sie eben nicht mehr stressen – um letztendlich mehr Kraft und Energie zu haben.

Das bewusste Leben mit viel mehr Monotasking und viel weniger Multitasking bietet ein enormes Potential, uns als Individuum wahrzunehmen und auszuleben. Uns unabhängig davon zu machen, was die Werbeindustrie mit uns

vorhat. Hinzukommen zu einem Leben mit der eigenen klaren Entscheidung. Wie ich selbst mein Leben leben will.

Sicherlich spielen deine eigenen Werte und Normen auch eine Rolle, wenn wir über das Thema „achtsames Leben“ sprechen. Du darfst dich also gern einmal hinterfragen. Machst du die Dinge, die dir guttun? Lebst du dein Leben deinen eigenen Wertvorstellungen entsprechend? Oder ist es eher ein automatisiertes Leben nach den Vorstellungen deiner Erziehung oder ausgerichtet nach deinen erlebten Verletzungen?

Und ja, ich spreche hier von emotionalen Verletzungen, die jeder von uns erlebt hat. Der eine mehr, der andere weniger. Aber jeder kennt sie. Je nach Schwere der Verletzung ist es oftmals nicht leicht bis unmöglich, alleine aus dem emotionalen Käfig auszubrechen. Aber auch kleinere Verletzungen, die du erlebt hast, prägen dein Verhalten im Hier und Jetzt.

Hier spreche ich bewusst nicht davon, dass wir diese emotionalen Steine aus dem Weg räumen müssen, denn sie gehören ja zu uns. Sie haben dazu beigetragen, dass du heute derjenige bist, der du eben bist. Es geht vielmehr darum, zu erkennen, ob und wie du mit diesen Verletzungen leben willst. Willst du aus ihnen Kraft schöpfen oder sie als gegeben „hinnehmen“?

Oder schaffst du es eben nicht, sie alleine zu bewerkstelligen?

Versteh mich nicht falsch, alles ist ok. Und verständlich. Es geht nur darum, selbst die Entscheidung zu treffen, wie du damit umgehen willst. Also proaktiv damit umzugehen.