

GLÜCKSREZEPTE-EDITION · ÜBUNGSHEFT 8

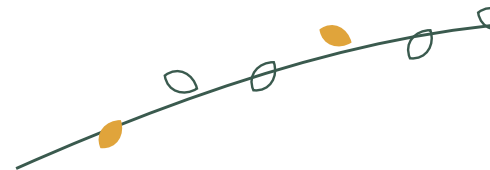
Achtsamkeit & Genuss

Im Moment zu Hause sein



Dr. Melanie Zandler

gluecksrezepte.at



ZUM EINSTIEG

Herzlich willkommen!

Schön, dass Sie da sind. In diesem Übungsheft geht es um eine Fähigkeit, die unscheinbar wirkt und doch erstaunlich viel verändert: dort zu sein, wo Sie gerade sind. Achtsamkeit ist nichts für Fortgeschrittene und kein Rückzug aus dem Alltag – sie ist eine Haltung, die sich beim Zähneputzen genauso einüben lässt wie beim Spaziergang oder beim ersten Bissen des Abendessens. Und sie ist die Grundlage jedes Genusses: Nur was wir wahrnehmen, können wir auch auskosten.

So arbeiten Sie mit diesem Übungsheft

- 1 **Verstehen**
Kapitel 1 klärt, was Achtsamkeit meint, was eine achtsame Haltung stärkt – und warum Sie nicht ständig achtsam sein müssen.
- 2 **Üben**
Kapitel 2 enthält vier Achtsamkeitsübungen: von der Reise durch den eigenen Körper bis zur Entdeckungsreise vor der Haustür.
- 3 **Verkörpern**
Kapitel 3 widmet sich vier Feldern, in denen Körper und Geist eng zusammenspielen: Entspannung, Bewegung, Essen und Schlaf.
- 4 **Dranbleiben**
Kapitel 4 macht aus Übungen Gewohnheiten – mit Wochenplaner und einem wohlwollenden Rückblick.

PRAKTISCH

Sie müssen nicht alles machen. Suchen Sie sich eine Übung aus, die Sie anspricht, und bleiben Sie zwei bis drei Wochen dabei – fünf Minuten täglich bringen mehr als eine Stunde im Monat. Achtsamkeit wächst durch Wiederholung, nicht durch Anstrengung. Und noch etwas: Wenn beim Üben unangenehme Gefühle auftauchen, ist das kein Fehler, sondern eine Information. Sie dürfen jederzeit abbrechen, die Augen öffnen und sich etwas Gutes tun.

Inhalt

Kapitel 1 · Verstehen

- Was Achtsamkeit wirklich meint
- Was eine achtsame Haltung stärkt
- Nach innen, nach außen
- Achtsam und unbekümmert
- Genießen mit allen Sinnen

Kapitel 2 · Üben

- Übung 1: Die achtsame Reise durch den Körper
- Übung 2: Mein Gefühls-Portfolio
- Übung 3: Achtsam Neues wahrnehmen
- Übung 4: Die Entdeckungsreise

Kapitel 3 · Körper & Genuss

- Die fünf G – vier davon hier
- Übung 5: Ganz entspannt: anspannen und loslassen
- Übung 6: Gesunde Bewegung im Alltag
- Übung 7: Genussvoll essen: die Achtsamkeitsübung
- Übung 8: Genuss bei jeder Mahlzeit
- Übung 9: Gut schlafen

Kapitel 4 · Dranbleiben

- Meine Achtsamkeitswoche
- Rückblick & Ausblick

Anhang

- Quellen & Vertiefung
- Über die Autorin & weitere Übungshefte



KAPITEL 1

Verstehen

Achtsamkeit hat in den letzten Jahren sehr viel Aufmerksamkeit bekommen – und dabei manchmal den Ruf, anstrengend zu sein. Dieses Kapitel räumt damit auf: Es zeigt, was Achtsamkeit in der Positiven Psychologie meint, was sie stärkt, wo ihre Grenzen liegen – und wie eng sie mit dem Genießen verwandt ist.

GRUNDLAGEN

Was Achtsamkeit wirklich meint

Achtsamkeit ist eine besondere Form der Aufmerksamkeit: Sie wenden sich dem gegenwärtigen Augenblick zu, nehmen ihn mit allen Sinnen wahr – und zwar freundlich und ohne ihn zu bewerten.

Das klingt einfach, ist im Alltag aber ungewohnt. Meist sind wir gedanklich woanders: beim Gespräch von gestern, bei der Nachricht, die noch geschrieben werden muss, bei der Frage, ob heute noch Milch gekauft werden sollte. Achtsamkeit holt die Aufmerksamkeit zurück zu dem, was gerade tatsächlich geschieht – zum Geschmack des Kaffees, zum Gewicht der Füße auf dem Boden, zum Klang der Stimme gegenüber.

Bekannt geworden ist die Achtsamkeitspraxis in der Psychotherapie mit der sogenannten dritten Welle der Verhaltenstherapie. Für eine ganze Reihe psychischer Beschwerden ist ihre Wirksamkeit inzwischen gut untersucht. Innerhalb der Positiven Psychologie hat sie darüber hinaus eine zweite Rolle: Sie ist weniger eine einzelne Übung als eine Grundhaltung, auf der viele andere Werkzeuge aufbauen. Die bekannteste klassische Übung ist der Body-Scan – Sie finden ihn gleich in Kapitel 2 als „achtsame Reise“.

Gegenwart

Nicht das Gestern, nicht das Morgen. Die Frage lautet schlicht: Was ist jetzt gerade da?

Alle Sinne

Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Spüren – und dazu das Empfinden im eigenen Inneren.

Ohne Urteil

Wahrnehmen, was ist, ohne es sofort in „gut“ und „schlecht“ einzusortieren.

MERKSATZ

Achtsamkeit ist keine Leistung, die Sie erbringen, sondern eine Haltung, die Sie einüben. Abschweifende Gedanken sind dabei kein Scheitern – sie sind genau der Moment, in dem das Üben beginnt.

WIRKUNG

Was eine achtsame Haltung stärkt

In der Positiven Psychologie ist Achtsamkeit vor allem deshalb interessant, weil sie an mehreren Stellen gleichzeitig ansetzt. Drei Verbindungen sind besonders gut beschrieben:

Resilienz

Resilienz ist die innere Widerstandskraft, an Krisen zu wachsen, statt an ihnen zu zerbrechen. Positive Gefühle nähren sie – und Achtsamkeit hilft dabei, angenehme Momente überhaupt zu bemerken und Belastungen besser zu bewältigen. In den Alltag integriert, wirken Achtsamkeitsübungen wie ein Puffer: Wer laufend auf sein positives Emotionskonto einzahlt, hat in schwierigen Zeiten mehr Rücklagen.

Selbstmitgefühl

Selbstmitgefühl meint einen freundlichen, verstehenden Umgang mit sich selbst in schwierigen Situationen. Achtsamkeit ist ein Bestandteil davon – denn bevor Sie fürsorglich auf sich reagieren können, müssen Sie erst einmal bemerken, dass es Ihnen gerade nicht gut geht.

Gefühle & Körper

Körperliche Empfindungen sind oft die erste Spur eines Gefühls. Wer sie wahrnimmt und benennt, kann leichter damit umgehen. Der Psychiater Daniel Siegel fasst das in dem Satz „name it to tame it“ zusammen: benennen, um zu zähmen.

DER RICHTIGE ÜBUNGSZEITPUNKT

Trainieren Sie die achtsame Haltung zuerst in angenehmen oder neutralen Momenten – nicht erst dann, wenn es schwierig wird. Ein Bild dazu: Auch die Feuerwehr beginnt ihr Training nicht erst im Einsatz. Was in ruhigen Zeiten vertraut geworden ist, steht Ihnen im Ernstfall zuverlässig zur Verfügung.

VARIANTEN

Nach innen, nach außen

Achtsamkeit lässt sich in zwei Richtungen üben – und beide Wege funktionieren.

- Nach innen gerichtet: auf den Atem, auf Körperempfindungen, auf Gefühle und Gedanken. Dazu gehören die achtsame Reise (Übung 1) und die Entspannungsübung in Kapitel 3.
- Nach außen gerichtet: auf die Natur, auf einzelne Aspekte Ihrer Umgebung, auf andere Menschen. Dazu gehören das achtsame Wahrnehmen von Neuem (Übung 3) und die Entdeckungsreise (Übung 4).

Welche Richtung Ihnen leichter fällt, ist Typsache. Probieren Sie beides aus und stellen Sie sich mit der Zeit Ihr persönliches Best-of zusammen: zwei, drei Übungen, die zu Ihnen passen und die Sie tatsächlich machen. Genau darin liegt der Unterschied zwischen einer guten Idee und einer wirksamen Gewohnheit.

Denken Sie an Momente, in denen Sie ganz bei der Sache waren: Was haben Sie da getan – und war Ihre Aufmerksamkeit eher nach innen oder nach außen gerichtet?

BALANCE

Achtsam und unbekümmert

Und nun ein Absatz zur Entlastung: Es geht nicht darum, immer achtsam zu sein.

Achtsamkeit kostet Zeit und Aufmerksamkeit. Unser Geist filtert unablässig, was um uns herum geschieht, und entscheidet anhand unserer Erfahrungen, Ziele und Werte, was gerade wichtig ist. Vieles blendet er automatisch aus – und das ist gut so, denn es spart Energie und hält den Blick frei für das Wesentliche.

Schwierig wird es erst, wenn wir dauerhaft im Autopiloten unterwegs sind und gar nicht mehr innehalten können. Dann ziehen ausgerechnet die schönen Momente unbemerkt vorbei. Ebenso schade wäre allerdings das andere Extrem: Wer ganz achtsam ist, kann im selben Moment nicht unbekümmert sein. Auch spontane Bauchentscheidungen, Unbeschwertheit und ungeplante Freude brauchen ihren Platz.

Zwei Begriffe fassen das treffend zusammen (Kashdan & Biswas-Diener, 2014): emotionale Beweglichkeit – je nach Situation ist ein anderes Werkzeug gefragt – und innere Balance – ein gutes Maß zwischen den Polen. Mal achtsam, mal unbekümmert. Jeder Zustand hält wertvolle Informationen darüber bereit, was gerade in uns und um uns herum vorgeht.

 ZUM MITNEHMEN

Das Ziel ist nicht Dauerachtsamkeit, sondern Wahlfreiheit: dass Sie innehalten können, wenn Sie es möchten.

GENUSS

Genießen mit allen Sinnen

Beim Genießen nehmen Sie achtsam wahr und richten Ihren Fokus zugleich auf etwas Positives – das schenkt Ihnen angenehme Gefühle und gute Gedanken in einem. Achtsamkeit und Genuss sind damit zwei Seiten derselben Medaille.

Die vier großen Genussquellen – sinnliches Genießen, Staunen und Bewundern, Dankbarkeit und Stolz – sowie die drei Zeitperspektiven des Genießens haben Sie bereits in Übungsheft 1 („Sonnenstunden“) kennengelernt, ebenso den Genussspaziergang und die Miniurlaube. Hier gehen wir eine Ebene tiefer und sehen uns die Sinneskanäle einzeln an. Denn die meisten Menschen haben Lieblingskanäle – und blinde Flecken.

Riechen

Der direkteste Draht zu Erinnerungen und Stimmungen. Gerüche wirken sofort, oft schon bevor wir sie benennen können.

Beispiele: frisch gemahlener Kaffee, Regen auf warmem Asphalt, Waldluft nach dem Gewitter, das eigene Lieblingsduschgel

Schmecken

Der Sinn, der beim Essen im Vordergrund steht – und derjenige, der am meisten vom Tempo profitiert: Wer langsamer isst, schmeckt mehr.

Beispiele: die Säure der ersten Erdbeere, das Salz auf der Brezel, der Nachhall eines guten Espressos

Spüren

Das körperliche Empfinden: Temperatur, Berührung, Bewegung, Gewicht. Ein Kanal, der im Alltag fast durchgehend etwas zu bieten hätte.

Beispiele: warmes Wasser auf der Haut, ein weicher Pullover, die Muskeln nach dem Radfahren, kühler Wind im Gesicht

Sehen

Unser stärkster Sinn – und der, über den am schnellsten hinweggesehen wird. Er profitiert vom Blick auf Details.

Beispiele: Wolkenformen, das Licht am späten Nachmittag, Muster im Pflaster, ein Gesicht, das lacht

Hören

Dauergeräusche und einmalige Geräusche; beides lässt sich bewusst heraushören, wenn man einen Moment lang nur hört.

Beispiele: Regen am Fenster, Vogelstimmen im Hof, ein Lieblingslied ohne Nebenbeschäftigung

Empfinden

Neben dem körperlichen Fühlen steht das emotionale Erleben. Auch das ist Genuss – und für viele Menschen der Kanal, der am tiefsten reicht.

Beispiele: Dankbarkeit beim Blick auf schlafende Kinder, Stolz nach einer geschafften Aufgabe, Rührung im Konzert

In der Fachliteratur wird das Fühlen genau aus diesem Grund noch einmal unterteilt: in das körperliche Empfinden – etwa bei einer Massage – und in das emotionale Erleben, etwa Dankbarkeit. Beides zählt, und beides lässt sich üben.

Zum Nachspüren

- Über welchen Sinn haben Sie heute schon etwas Angenehmes wahrgenommen?
- Welcher Kanal bleibt bei Ihnen im Alltag meistens außen vor?
- Gibt es einen Sinn, den Sie mit einer bestimmten Person oder einem Ort verbinden?

Welcher Sinneskanal ist bei mir am stärksten – worüber genieße ich am leichtesten?

.....

.....

.....

Welcher Kanal kommt bei mir zu kurz? Wie könnte ich ihn diese Woche einladen?

.....

.....

.....

SO KÖNNTE DAS AUSSEHEN

Ihnen fällt auf, dass Sie fast ausschließlich über das Sehen genießen – schöne Räume, Landschaften, Bilder. Das Hören dagegen ist Nebensache; meistens läuft irgendetwas nebenher. Sie nehmen sich vor, in dieser Woche dreimal fünf Minuten lang nur zu hören: einmal am offenen Fenster, einmal mit einem Musikstück ohne andere Beschäftigung, einmal beim Abendessen mit der Familie. Nach der dritten Runde notieren Sie: „Mir ist zum ersten Mal seit Langem aufgefallen, wie unterschiedlich die Vögel am Morgen klingen.“

Mein Sinnes-Check für diese Woche

Kreuzen Sie an, was Sie sich vornehmen möchten. Und wenn Sie nur einen einzigen Punkt umsetzen: Das ist bereits ein Anfang.

- ☐ Riechen: einmal täglich bewusst riechen, bevor ich esse oder trinke
- ☐ Schmecken: eine Mahlzeit in der Woche deutlich langsamer essen als sonst
- ☐ Spüren: beim Händewaschen die Temperatur des Wassers wahrnehmen
- ☐ Sehen: auf dem täglichen Weg drei Details entdecken, die mir bisher entgangen sind
- ☐ Hören: fünf Minuten Musik hören, ohne nebenbei etwas anderes zu tun
- ☐ Empfinden: abends ein Gefühl benennen, das mir der Tag geschenkt hat

KAPITEL 1 IN EINEM SATZ

Achtsamkeit ist die Aufmerksamkeit für das, was gerade ist – und Genuss das, was daraus wird, wenn Sie diese Aufmerksamkeit auf etwas Schönes richten.



KAPITEL 2

Üben

Vier Übungen, die Sie an unterschiedlichen Stellen abholen: zwei nach innen gerichtet, zwei nach außen. Suchen Sie sich eine aus, mit der Sie beginnen möchten, und geben Sie ihr zwei bis drei Wochen Zeit. Danach dürfen Sie wechseln.

ÜBUNG 1

Die achtsame Reise durch den Körper

Diese Übung geht auf den Body-Scan zurück, den Klassiker der Achtsamkeitspraxis, und ist um Bausteine der emotionalen Intelligenz erweitert. Sie wandern mit Ihrer Aufmerksamkeit durch Körper und Geist und spüren in sich hinein, ohne zu bewerten.

Ziel

Gefühle, Gedanken und Körperempfindungen achtsam wahrnehmen, erkennen und benennen.

Gute Gründe

Stressreduktion, eine verbesserte Körperwahrnehmung, körperliche und geistige Gesundheit.

Wann

Immer dann, wenn ein Gefühl, eine Anspannung oder eine innere Unruhe da ist – und Sie ungestört sind.

So gehen Sie vor

- ① Ausgangspunkt ist das Erleben eines Gefühls – gleich welchen –, eines Spannungszustands oder einer inneren Erregung. Sie brauchen also keinen besonderen Anlass, nur etwas, das gerade da ist.
- ② Suchen Sie sich einen ruhigen Platz, an dem Sie ungestört sind, und nehmen Sie dort eine aufrechte Sitzhaltung ein: Der Kopf bleibt mittig und trägt sich selbst, der Rücken ist aufgerichtet. Schließen Sie die Augen – oder fixieren Sie stattdessen einen Punkt im Raum.
- ③ Gehen Sie mit Ihrer Wahrnehmung zu Ihren Füßen. Wie fühlen sie sich an? Warm oder kalt, leicht oder schwer, entspannt oder angespannt, bewegungslustig oder müde?
- ④ Reisen Sie weiter: zu den Unterschenkeln, zu den Oberschenkeln, zum Gesäß, in den Rücken. Bei jeder Station kurz innehalten und schlicht wahrnehmen, was da ist.
- ⑤ Beim Bauch verweilen Sie ein wenig länger. Wie fühlt er sich an? Möchte er Ihnen etwas sagen? Welches Gefühl bringt er zum Ausdruck – eher ein angenehmes oder ein unangenehmes? Eines, das mit Ruhe und Passivität einhergeht, etwa Gelassenheit oder Trauer? Oder eines mit einer Tendenz zur Aktion und erhöhter Erregung, etwa Angst mit Fluchtimpuls oder Ärger?
- ⑥ Wenn Sie eine ungefähre Vorstellung haben, gehen Sie weiter Richtung Herz. Wie fühlt es sich an, was möchte es Ihnen sagen? Möchte es den Gefühlszustand beibehalten – oder verändern?
- ⑦ Haben Sie eine Antwort erhalten oder das Gefühl, dass es Zeit ist, wandern Sie weiter in den Kopf. Wie fühlt er sich körperlich an: ruhig und fokussiert oder angespannt und verwirrt? Was sagt Ihnen Ihr Geist? Welches Gefühl erkennen Sie – oder sind es sogar mehrere?
- ⑧ Bewerten Sie Ihr Gefühl nicht. Nehmen Sie es einfach wahr und versuchen Sie, es zu benennen. Manchmal hilft ein ganz eigener Name: Vielleicht fühlen Sie sich wie Pudding, wie ein Hase oder wie eine Maschine. Lassen Sie Ihrer Fantasie hier freien Lauf.
- ⑨ Zum Abschluss kommen Sie mit Ihrem Fokus langsam zurück in den Raum. Öffnen Sie die Augen, nehmen Sie Ihre Umgebung wahr – und spüren Sie noch einmal in sich hinein: Was hat sich verändert?

● WENN DIE GEDANKEN ABSCHWEIFEN

Das wird passieren, und zwar mehrfach. Es ist kein Zeichen dafür, dass Sie es falsch machen, sondern der Kern der Übung: bemerken, dass Sie weg waren, und freundlich zur nächsten Körperstation zurückkehren. Rechnen Sie am Anfang mit etwas mehr Zeit als gedacht. Wird die Übung einmal unangenehm, öffnen Sie die Augen und beenden Sie sie – das ist immer erlaubt.

SO KÖNNTE DAS AUSSEHEN

Nach einem dichten Arbeitstag sitzen Sie am Abend auf dem Sofa und merken nur: irgendetwas ist unruhig. Sie setzen sich aufrecht hin und beginnen bei den Füßen – kalt und schwer. Die Beine fühlen sich müde an. Im Bauch ist etwas eng und leicht flatterig, eher aktiviert als ruhig; es erinnert Sie an das Gefühl vor einer Prüfung. Beim Herzen kommt der Gedanke: Es möchte, dass sich etwas ändert. Im Kopf ist es voll und sprunghaft. Sie geben dem Gefühl den Namen „aufgescheuchter Spatz“. Allein das Benennen macht es kleiner. Nach dem Öffnen der Augen bemerken Sie, dass Ihre Schultern tiefer stehen als vorher – und dass Sie nun wissen, was Sie eigentlich brauchen: früher ins Bett.

Was habe ich in meinem Körper wahrgenommen – von den Füßen bis zum Kopf?

Welches Gefühl (oder welche Gefühle) konnte ich benennen? Welchen eigenen Namen würde ich ihm geben?

Was hat sich am Ende der Übung verändert – im Körper, in den Gedanken, in der Stimmung?

ÜBUNG 2

Mein Gefühls-Portfolio

Um Gefühle zu erkennen und zu benennen, braucht es Wörter. Und hier gibt es eine sprachliche Schieflage: Im Deutschen sind negative Gefühle deutlich feiner unterschieden als positive. Deshalb fällt es den meisten Menschen leichter, Missbefinden zu beschreiben als Wohlbefinden. Diese Übung gleicht das aus.

- 1 Nehmen Sie sich die nächsten Tage Zeit, um jedes Mal, wenn Sie ein Gefühl erleben, dieses zu notieren – kurz, ein Wort genügt.
- 2 Trennen Sie dabei die positiven von den negativen Gefühlen: zum Beispiel auf zwei getrennten Seiten oder in zwei Mind-Maps. So entstehen mit der Zeit zwei Gefühlsportfolios, die charakteristisch für Sie sind.
- 3 Wählen Sie dann ein positives Gefühl aus und widmen Sie sich diesem eine Woche lang vertieft.
- 4 Verknüpfen Sie die Gefühlswörter mit Fotos, Gegenständen oder anderen Symbolen. Das verstärkt die Erinnerung an die schönen Erlebnisse, die damit verbunden sind.
- 5 Sammeln Sie das Ganze an einem festen Ort – ganz real in einem Karton oder digital in einem Ordner auf dem Rechner. So haben Sie jederzeit Zugriff darauf und können die Erinnerungen später wieder aktivieren.

SO KÖNNTE DAS AUSSEHEN

Sie entscheiden sich für die Dankbarkeit. Eine Woche lang sammeln Sie alles, was Sie damit verbinden: das Foto vom Wandertag mit Ihrer Schwester, den Kassenbon vom Lieblingscafé, eine Postkarte, den kleinen Stein vom Flussufer. Am Sonntag legen Sie alles nebeneinander auf den Tisch – und stellen fest, dass sechs von acht Dingen mit Menschen zu tun haben, nicht mit Orten oder Anschaffungen. Das ist eine Information, die Sie ohne die Sammlung nicht gehabt hätten.

Meine positiven Gefühlswörter (ergänzen Sie über die Woche immer wieder):

.....

.....

.....

.....

Meine negativen Gefühlswörter – auch sie gehören dazu und tragen Informationen:

.....

.....

.....

Mein positives Gefühl der Woche

So sammle ich (Karton, Ordner, Notizbuch ...)

WARUM DAS LOHNT

Ein differenzierter Gefühlswortschatz ist die Grundlage der emotionalen Intelligenz: Was benannt ist, lässt sich besser verstehen und auch besser regulieren. Nebenbei entsteht eine Sammlung, in der Sie an schwierigeren Tagen blättern können.

ÜBUNG 3

Achtsam Neues wahrnehmen

Im Alltag sind wir häufig auf Autopilot: Vieles läuft ab, ohne dass wir es bemerken. Diese Übung dreht den Spieß um – und macht ausgerechnet eine ungeliebte Routinetätigkeit zum Trainingsplatz für Neugier.

Ziel ist es, über achtsame Wahrnehmung Neugier und Interesse zu fördern. Gute Gründe dafür gibt es einige: Achtsamkeit fördert Motivation, Engagement und Flow und unterstützt bei der Stressbewältigung. Und wer Routinetätigkeiten mit Neugier begegnet und den Blick für Details schult, tut damit etwas für sein Wohlbefinden.

- 1 Wählen Sie eine Routinetätigkeit, die Sie langweilig finden oder nicht besonders mögen – Geschirr abspülen etwa, Socken zusammenlegen oder Bügeln.
- 2 Wenn Sie diese Tätigkeit das nächste Mal ausführen, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf drei Aspekte, die für diese Situation neu oder unerwartet sind.
- 3 Nehmen Sie dabei mit all Ihren Sinnen wahr: Riechen, schmecken, spüren Sie – sehen und hören Sie genau hin.
- 4 Erzählen Sie anschließend jemandem davon oder halten Sie Ihre Wahrnehmungen schriftlich fest. Das schärft das Bewusstsein auch für andere Alltagstätigkeiten.

ZWEI BEISPIELE

Beim Bügeln könnte das sein: wie schwer das Eisen in der Hand liegt, wie mühelos es über den Hemdstoff gleitet, wie die frisch gewaschene Wäsche riecht. Beim Abspülen: der Seifenduft, die Temperatur des Wassers, die glatte Rundung eines Topfes.

- 1 **Vorher: Welche ungeliebte Routinetätigkeit möchte ich mit anderen Augen betrachten?**
.....
- 2 **Nachher: Welche drei neuen oder unerwarteten Aspekte habe ich wahrgenommen? Was habe ich gesehen, gehört, gerochen, geschmeckt oder gespürt?**
.....
.....
.....
.....
.....

- 3 Wie hat sich die Tätigkeit dadurch verändert – und welche andere Routine möchte ich als Nächstes so ansehen?

.....

.....

.....

ÜBUNG 4

Die Entdeckungsreise

Bewegung und achtsame Wahrnehmung verbinden sich hier zu einem kleinen Ausflug vor der Haustür. Die Übung dient der Entspannung und dem Stressabbau – und sie lässt sich überall machen, auch mitten in der Stadt.

VERWANDT, ABER NICHT DASSELBE

In Übungsheft 1 („Sonnenstunden“) haben Sie den Genussspaziergang kennengelernt: 20 Minuten, systematisch durch alle fünf Sinne. Die Entdeckungsreise setzt einen anderen Schwerpunkt: Sie gehen etwas länger, achten gezielt auf schöne Details – und Sie halten Ihre Wahrnehmungen im Anschluss schriftlich fest. Genau dieser letzte Schritt verstärkt den erholsamen Effekt.

Die Forschung nennt dafür eine ganze Reihe von Gründen: Bewegung und Achtsamkeit können das Risiko für Depressionen senken, Ängste, Stress und negative Gefühle verringern, positive Gefühle fördern und sich günstig auf das Immunsystem auswirken.

- 1 Nehmen Sie sich etwa 20 bis 30 Minuten Zeit für einen Spaziergang. Ist Ihnen das anfangs zu lang, um die Aufmerksamkeit zu halten, beginnen Sie ruhig mit weniger.
- 2 Nehmen Sie unterwegs bewusst die schönen Details Ihrer Umgebung wahr – nicht das große Panorama, sondern das Kleine am Wegrand.
- 3 Wenn Sie merken, dass Ihre Gedanken abschweifen, holen Sie sich liebevoll zurück, ohne sich Vorwürfe zu machen. Auch das ist Teil der Übung.
- 4 Nehmen Sie sich danach einige Minuten Zeit und notieren Sie Ihre Wahrnehmungen – dazu die Gefühle und Gedanken, die dabei aufgekommen sind.

-  Das Gänseblümchen, das es durch eine Ritze im Asphalt geschafft hat.
-  Ein makellos blauer Himmel – oder die vielen Formen, die die Wolken annehmen.
-  Herbstlich gefärbte Blätter, ein gefrorener See, ein reißender Fluss.
-  Die Gebäude in der Altstadt – oder eine schöne Blume am Balkon eines Neubaus.

SO KÖNNTE DAS AUSSEHEN

Auf dem Heimweg verlassen Sie den Bus zwei Stationen vor Ihrem Ziel und legen den Rest zu Fuß zurück. Unterwegs lassen Sie sich Zeit für die Blumen in den Vorgärten – und weiten den Blick sogar bis auf die Pflastersteine, zwischen denen sich das eine oder andere Pflänzchen hervorgearbeitet hat. Zu Hause notieren Sie drei Sätze – und stellen fest, dass Sie den Arbeitstag auf diesen zwei Stationen tatsächlich hinter sich gelassen haben.

Wann und wo möchte ich meine Entdeckungsreise machen?

.....

.....

Was habe ich unterwegs wahrgenommen?

.....

.....

.....

Welche Gedanken und Gefühle sind dabei aufgekommen?

.....

.....

.....

ALTERNATIVEN

Statt eines Spaziergangs geht auch etwas ganz anderes: ein Besuch im Museum, ein Platz am Flussufer, von dem aus Sie die Umgebung betrachten – oder ein Eis, das Sie genussvoll essen und dabei allen Facetten des Geschmacks nachspüren.

Zwischenbilanz

Bevor Sie weiterblättern: Vier Übungen liegen nun vor Ihnen. Sie müssen keine davon perfekt beherrschen – wichtig ist allein, dass eine davon in Ihrer Woche einen festen Platz bekommt.

Kurz überlegt

- Welche der vier Übungen bedeutet für mich den geringsten Aufwand?
- Wann in meinem Tagesablauf hätte sie verlässlich Platz?
- Woran würde ich merken, dass sie mir guttut?



KAPITEL 3

Körper & Genuss

Achtsamkeit bleibt eine Kopfsache, solange der Körper nicht mitkommt. In diesem Kapitel geht es deshalb um vier sehr alltägliche Felder, in denen Körper und Geist unmittelbar zusammenspielen: Entspannung, Bewegung, Essen und Schlaf.

ÜBERBLICK

Die fünf G – vier davon hier

Gut schlafen, genussvoll essen, sich gesund bewegen, wirklich entspannen – und möglichst selten unter Druck stehen: Das wünschen sich die meisten Menschen. Im Alltag geraten genau diese Dinge allerdings zuerst unter die Räder.

Häufig merken wir das erst an Symptomen: Verspannungen im Nacken oder im Kopf, Schwierigkeiten beim Einschlafen, Grübeln in der Nacht. Mahlzeiten werden nebenbei erledigt – am Bildschirm, vor dem Fernseher oder gar nicht. Und für die Frage, was uns eigentlich glücklich machen und gesund erhalten würde, fehlen Zeit und Energie.

Die Gesundheitspsychologie hat dafür klassische Themenfelder; in dieser Reihe sind sie als die fünf G zusammengefasst: Ganz entspannt, Gesunde Bewegung, Genussvoll essen, Gut schlafen und Gelingender Beruf. Die ersten vier finden Sie auf den folgenden Seiten. Das fünfte – der gelingende Beruf – hat ein eigenes Übungsheft bekommen („Aufblühen im Alltag“).

BITTE BEACHTEN

Dieses Übungsheft ist ein Selbstcoaching-Angebot und ersetzt weder eine ärztliche noch eine psychotherapeutische Behandlung. Wenn Sie unter anhaltenden Beschwerden leiden – etwa dauerhaften Schmerzen, Erschöpfung, Schlafproblemen oder gedrückter Stimmung –, lassen Sie das bitte ärztlich abklären. Verschriebene Medikamente setzen Sie bitte nie eigenmächtig ab.

ÜBUNG 5

Ganz entspannt: anspannen und loslassen

Wenn es uns gut geht, wechseln sich Anspannung und Entspannung ab. Muskeln, Kopf und Herz brauchen diese Pausen – um Erlebtes zu verarbeiten und um für Neues gerüstet zu sein. Nach längeren Stressphasen kann dieser natürliche Wechsel aus dem Tritt geraten, oft ohne dass wir es zunächst bemerken.

EIN BILD DAFÜR: ZWEI KONTEN

Zwei Teile unseres Nervensystems geben hier den Takt vor. Der Sympathikus schaltet sich in Stresssituationen ein und stellt die nötige Energie bereit; der Parasympathikus ist unser Entspannungsnerv. Stellen Sie sich zwei Bankkonten vor, auf die Sie einzahlen und von denen Sie abheben. Bei viel Stress und wenig Erholung fließt alles auf das Stresskonto, während sich das Entspannungskonto leert – bis hin zum Dispo. Nach anstrengenden Zeiten braucht es deshalb zuerst eine Erholungsphase, um das Konto wieder aufzufüllen. Danach ist ein Dauerauftrag sinnvoll, der beide Konten gleichmäßig bedient.

Es gibt zahlreiche wissenschaftlich untersuchte Entspannungsverfahren. Eher passive Wege sind Fantasiereisen, das autogene Training, meditative Übungen, Achtsamkeitsübungen oder die klinische Hypnose. Eher aktive Wege sind die Progressive Muskelentspannung (PMR) und Yoga. Was zu Ihnen passt, hängt vom Typ ab – und von der Art Ihrer Anspannung. Probieren Sie ruhig aus, was Ihnen liegt; auch die achtsame Reise aus Übung 1 gehört in diese Familie. Im Folgenden lernen Sie das Grundprinzip der Progressiven Muskelentspannung kennen, weil es sich gut allein üben lässt.

Das Grundprinzip der Progressiven Muskelentspannung

- 1 Setzen oder legen Sie sich bequem hin. Beginnen Sie bei den Händen: Ballen Sie Ihre rechte Hand zur Faust und halten Sie die Anspannung einige Sekunden – etwa sieben. Spüren Sie bewusst nach, wie sich diese Anspannung anfühlt.
- 2 Atmen Sie tief ein und lassen Sie die Hand wieder los. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nun ganz auf das Gefühl der Entspannung, das sich ausbreitet.
- 3 Achten Sie auf das Verhältnis: Das Nachspüren der Entspannung soll deutlich mehr Zeit einnehmen als die Anspannung davor.
- 4 Arbeiten Sie sich Schritt für Schritt weiter – von den Händen über Arme, Schultern, Gesicht und Rumpf bis hinunter zu den Füßen.
- 5 Üben Sie möglichst täglich, mindestens zehn bis dreißig Minuten. Am Anfang spüren die meisten Menschen nur wenig Wirkung – das ist normal und kein Grund aufzuhören.
- 6 Nach einigen Wochen stellt sich bei den meisten ein Übungseffekt ein: Ihr Körper erinnert sich wieder an den natürlichen Rhythmus von Anspannen und Loslassen. Sie merken früher, wenn Sie am Schreibtisch die Schultern hochziehen – und Sie besitzen ein Werkzeug, das Sie in kurzer Zeit herunterfährt.
- 7 Ist die Übung erst verinnerlicht, genügt oft eine Kurzform: nur die rechte Faust anspannen und bewusst loslassen.

WORAN SIE MERKEN, DASS ES WIRKT

Wird der Parasympathikus aktiv, arbeitet der Körper anders: Die Verdauung kommt in Gang – hörbar an Bauchgeräuschen –, Sie beginnen zu gähnen, oder es kribbelt nach der Anspannung, ein Zeichen für die stärkere Durchblutung. Regelmäßig geübt kann die Progressive Muskelentspannung außerdem Anspannungszeichen wie Unruhe, Erregung, Schwitzen oder Zittern verringern.

WICHTIGER SICHERHEITSHINWEIS

Menschen, die traumatische Erlebnisse erfahren haben, sollten Entspannungsverfahren nicht allein durchführen, sondern in Begleitung einer Psychologin, eines Psychologen oder einer psychotherapeutischen Fachperson. In der Entspannung können unbewusste oder verdrängte Inhalte auftauchen, die einen sicheren Rahmen brauchen.

VARIANTE: IHR WOHLFÜHLORT

Vielleicht fällt Ihnen spontan ein Ort ein, an dem Sie sich wohlfühlen – ein Strand, eine Almwiese, ein Zimmer aus Ihrer Kindheit. Reisen Sie als Ritual jeden Abend vor dem Einschlafen in Gedanken dorthin: immer derselbe Ort, immer dieselben Details. Mit der Zeit koppeln Körper und Geist diesen Ort an Entspannung. Später kann tagsüber schon ein kurzes Schließen der Augen und der Gedanke an den Ort genügen, damit die Muskelspannung sinkt.

SO KÖNNTE DAS AUSSEHEN

Sie üben zwei Wochen lang jeden Abend zwanzig Minuten. In der ersten Woche passiert gefühlt nichts; Sie sind eher genervt von der Zeit, die das kostet. In der zweiten Woche bemerken Sie beim dritten Durchgang plötzlich, wie schwer Ihre Arme werden – und wie viel höher Ihre Schultern beim Anspannen waren, als Sie gedacht hatten. Am Donnerstag ertappen Sie sich am Schreibtisch dabei, wie Sie die Schultern hochziehen, und lassen sie bewusst sinken. Genau das ist der Übungseffekt.

Mein Wohlfühlort

Meine Übungszeit (Tageszeit und Dauer)

Was habe ich beim Anspannen und beim Loslassen wahrgenommen – und wo sitzt bei mir die Anspannung am häufigsten?

.....

.....

.....

Welche Entspannungswege habe ich schon ausprobiert, welchen möchte ich als Nächstes testen?

.....

.....

ÜBUNG 6

Gesunde Bewegung im Alltag

Spazierengehen und Wandern tun gleich mehreres auf einmal: Sie heben die Stimmung, helfen beim Stressabbau und tun dem Körper gut. Interessant ist dabei nicht nur, dass Sie sich bewegen – sondern auch, wo.

Die Forschung spricht von psychologischer Distanz: Je weniger eine Umgebung Ihrem – womöglich stressenden – Arbeitsplatz ähnelt, desto besser erholen Sie sich dort. Am günstigsten sind natürliche Orte unter freiem Himmel: eine Waldlichtung, ein See, ein Weg am Fluss entlang. Neben der Bewegung wirken frische Luft, Naturgeräusche und Gerüche. Und ein Gefühl ist besonders erholsam: „Ich bin weg.“ Nach einem Bürotag bringt ein kleiner Spaziergang an der frischen Luft deshalb mehr Erholung als fast alles andere – in der Mittagspause oder nach Feierabend.

2 Stunden

Ideal wären täglich mindestens zwei Stunden der Arbeitszeit im Stehen oder Gehen.

7.000 Schritte

Ab etwa 7.000 Schritten täglich wirkt Bewegung vorbeugend.

2.000-2.500 kcal

Als Optimum in der Vorbeugung gilt ein zusätzlicher wöchentlicher Kalorienverbrauch durch Sport in dieser Größenordnung.

Regelmäßiges, moderates Training wirkt Entzündungsprozessen im Körper entgegen und macht widerstandsfähiger gegenüber Stress; außerdem wirkt es sich günstig auf Lernen und Gedächtnis aus. Bei einer Reihe von Krankheitsbildern – etwa Depression, Herzerkrankungen oder Übergewicht – gehört Bewegung zu den am stärksten empfohlenen Maßnahmen. Wichtig ist dabei: Sie ersetzt weder eine Psychotherapie noch eine ärztliche Behandlung, sondern ergänzt sie. Sprechen Sie bei bestehenden Erkrankungen vorher bitte mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Die Macht der Gewohnheit

Viele Menschen verbringen den ganzen Tag sitzend. Dabei lassen sich bei fast jeder Tätigkeit Gelegenheiten finden, den Stuhl zu verlassen. Kreuzen Sie an, was Sie bereits tun – und markieren Sie zwei Punkte für diese Woche:

- ☐ In der Mittagspause einen kleinen Spaziergang machen
- ☐ Telefonate im Stehen oder Gehen erledigen
- ☐ Die Treppe nehmen statt den Aufzug
- ☐ Die Kollegin persönlich im Büro aufsuchen, statt ihr zu mailen
- ☐ In Denkpausen ein paar Schritte umhergehen – das beschleunigt manchmal sogar kreative Lösungen
- ☐ Mit dem Rad zum Einkaufen fahren
- ☐ Den Abendspaziergang zu einer festen Uhrzeit einplanen
- ☐ Partner, Nachbarin oder Freund mitnehmen – dann kommt der Beziehungsaspekt dazu

Und noch etwas macht Bewegung im Freien zum Glücksmoment: die Wahrnehmung mit möglichst vielen Sinnen. Der Duft der Waldluft, die Feuchtigkeit auf der Haut, das Zwitschern der Vögel, das Rauschen des Baches – und dazu unser stärkster Sinn, das Sehen: die Umgebung achtsam betrachten, schöne Bilder gleichsam einfangen, den Blick auf Details richten. All das bringt Sie ins Hier und Jetzt und unterbricht Gedankenkreisen, Grübeln, Angst oder Ärger.

SO KÖNNTE DAS AUSSEHEN

Sie nehmen sich vor, dienstags und donnerstags um 18 Uhr eine halbe Stunde zu gehen – immer zur selben Zeit, damit nicht jedes Mal neu verhandelt werden muss. Ihre Nachbarin kommt mit. In der zweiten Woche stellen Sie fest, dass Sie an den Gektagen abends schneller einschlafen. Und dass Sie in diesem Herbst zum ersten Mal bewusst gesehen haben, wie sich die Kastanien am Weg verfärben.

Wo bewege ich mich am liebsten – und wie weit ist dieser Ort von meinem Arbeitsalltag entfernt (nicht in Kilometern, sondern im Gefühl)?

.....

.....

.....

Diese zwei Punkte von der Liste nehme ich mir für diese Woche vor – und zwar wann genau?

.....

.....

.....

ÜBUNG 7

Genussvoll essen: die Achtsamkeitsübung

Diese Übung ist ein Klassiker der Achtsamkeitspraxis – bekannt als Rosinenübung. Sie trainiert die achtsame Wahrnehmung, kann Stress reduzieren und erhöht die Genussfähigkeit. Sie brauchen dafür ein paar ruhige Minuten und ein Lebensmittel, das Ihnen schmeckt – klassisch eine Rosine, ebenso gut ein Gummibärchen, ein Stück Schokolade oder eine Himbeere. Legen Sie es vor sich hin und gehen Sie die acht Schritte langsam durch.

- ① Sehen: Sehen Sie die Rosine an, als läge zum ersten Mal eine vor Ihnen. Welche Oberfläche, welche Farbe, welche Form hat sie? Schweifen die Gedanken ab, kehren Sie freundlich zum nächsten Schritt zurück.
- ② Hören: Nehmen Sie die Rosine zwischen die Finger, halten Sie sie an Ihr Ohr und reiben Sie sie. Was hören Sie?
- ③ Spüren: Legen Sie die Rosine auf Ihre Handfläche. Ist sie leicht oder schwer? Wie fühlt sich die Oberfläche an? Drücken Sie sie mit den Fingern – welche Konsistenz hat sie, weich oder hart?
- ④ Riechen: Riechen Sie an der Rosine. Wie riecht sie? Welche Erinnerungen, Gedanken oder Gefühle weckt der Geruch bei Ihnen?
- ⑤ Auf der Zunge: Legen Sie die Rosine auf Ihre Zunge, ohne zu kauen. Schmecken Sie bereits etwas? Woran erinnert Sie der Geschmack?
- ⑥ Der erste Biss: Beißen Sie nun einmal auf die Rosine. Was verändert sich?
- ⑦ Kauen: Kauen Sie mindestens zehnmal. Was verändert sich an Konsistenz und Geschmack? Wo genau im Mund nehmen Sie ihn wahr?
- ⑧ Schlucken: Schlucken Sie die Rosine hinunter und beobachten Sie weiter. Was hat sich verändert? Haben Sie Lust auf mehr – oder reicht Ihnen diese eine? Und wie war es überhaupt, auf diese Art zu essen?

SO KÖNNTE DAS AUSSEHEN

Es zeigen sich Nuancen, von denen Sie bei einer Rosine nie etwas geahnt hätten – zuerst etwas Blumiges, dann eine deutliche Süße, am Ende eine leichte Herbheit der Schale. Vor allem die Süße wird Ihnen so klar bewusst, dass Sie viel länger davon zehren. Gleichzeitig fällt Ihnen auf, wie ungewohnt langsam sich das anfühlt – und wie oft Sie sonst offenbar essen, ohne wirklich zu schmecken. Für die nächste Mahlzeit nehmen Sie sich vor: erster Bissen bewusst.

Meine Wahrnehmungen

Halten Sie gleich im Anschluss fest, was Sie wahrgenommen haben – ein Stichwort pro Sinn genügt.

Sehen

Hören

Spüren

Riechen

Schmecken

Wie war das achtsame Essen für mich? Was nehme ich aus der Übung mit?

.....

.....

.....

ALTERNATIVEN

Statt einer Rosine eignen sich ein Gummibärchen, ein Stück Schokolade, eine Mandarinspalte oder ein Löffel Suppe. Für den Alltag genügt eine Kurzfassung: Nehmen Sie sich bei einer beliebigen Mahlzeit nur den ersten Bissen auf diese Weise vor. Das reicht schon, um das Tempo für die ganze Mahlzeit zu verändern.

ÜBUNG 8

Genuss bei jeder Mahlzeit

Genießen ist ein wesentlicher Bestandteil des Essens – und ein Beitrag zum alltäglichen Glück, den man leicht übersieht. Diese Übung bringt ihn in den Alltag, ganz ohne Zusatzaufwand.

Stellen Sie sich ein Sommerfest vor: Auf den Tischen stehen Torten, Kuchen, Früchte und Desserts, so weit man sehen kann. Weil die Wahl schwerfällt, landet von allem ein wenig auf dem Teller – ein Tupfer Mousse au Chocolat, ein schmales Stück Nusstorte, ein paar Erdbeeren. Läuft Ihnen beim Lesen schon das Wasser im Mund zusammen? Sehr gut. Denn Untersuchungen zeigen: Allein der Gedanke an ein gutes Essen aktiviert im Gehirn dieselben Bereiche wie das Essen selbst. Ist eine Speise mit positiven Erinnerungen und Geschmackserlebnissen verknüpft, springen zusätzlich Belohnungsareale an.

Daraus ergeben sich zwei sehr praktische Schlüsse – und ein dritter Schritt, der das Erlebte verlängert:

- ① **Vorfreude:** Planen Sie für heute Abend ein gutes Essen? Dann freuen Sie sich schon tagsüber bewusst darauf. Ihr Gehirn liefert Ihnen dafür den ganzen Tag über gute Gefühle – Sie genießen also schon, lange bevor der erste Bissen auf dem Teller liegt.
- ② **Im Moment:** Essen Sie bewusst. Mindestens die ersten Bissen ohne Bildschirm, ohne Zeitung, ohne etwas nebenbei. Und seien Sie fürsorglich mit sich, indem Sie sich etwas Gutes gönnen – Hunger macht bekanntlich schlechte Laune.

- 3 In der Erinnerung: Rufen Sie sich am Abend einen Genussmoment des Tages noch einmal ins Gedächtnis. Auch wenn es nur ein Stückchen Schokolade war, eine Himbeere oder ein knackiger Salat.

QUERVERWEIS

Damit nutzen Sie alle drei Zeitperspektiven des Genießens: Zukunft, Gegenwart und Vergangenheit. Ausführlich beschrieben sind sie in Übungsheft 1 („Sonnenstunden“), dort auch mit den Miniurlaube n für den Alltag.

Mein Genuss-Tagebuch für eine Woche

Halten Sie eine Woche lang zwei Dinge fest: worauf Sie sich tagsüber gefreut haben – und welcher Genussmoment beim Essen Ihnen im Gedächtnis geblieben ist. Die erste Zeile zeigt, wie das aussehen kann.

TAG	WORAUF ICH MICH HEUTE GEFREUT HABE	MEIN GENUSSMOMENT BEIM ESSEN
	<i>Bsp. Auf den Kaffee nach dem Meeting – schon um 9 Uhr gedacht: „Um elf sitze ich damit am Fenster.“</i>	<i>Die ersten drei Löffel Suppe ohne Handy: heiß, salzig, mit einem Hauch Muskat.</i>
Mo		
Di		
Mi		
Do		
Fr		
Sa		
So		

Was ist mir aufgefallen, als ich die ersten Bissen bewusst gegessen habe?

.....

.....

.....

Bei welcher Mahlzeit fällt mir das Genießen am leichtesten – und bei welcher am schwersten?

.....

.....

ÜBUNG 9

Gut schlafen

Guter Schlaf ist keine verlorene Zeit, sondern aktive Arbeit an Gesundheit, Gedächtnis und Stimmung. Ein Blick in die Forschung macht das schnell deutlich.

Tanja Lange von der Universität Lübeck beschäftigt sich mit den Zusammenhängen zwischen Schlaf und Immunsystem. 2016 fasste sie ihre Ergebnisse auf dem Kongress für Psychoneuroimmunologie in Innsbruck zusammen: Besonders im Tiefschlaf findet das Immunsystem optimale Bedingungen vor, um aktiv zu werden – was der Abwehr von Infekten zugutekommt. In einfachen Worten führt Schlaf demnach zu „Wachstum, Schönheit und Klugheit“. Einerseits speichert der Schlaf neu Gelerntes und Erfahrenes im Gehirn, andererseits erfüllt er eine Art Müllabfuhr und entsorgt nachts, was an Informationen und Eiweißen nicht mehr gebraucht wird. Möglich ist das, weil die Gehirnflüssigkeit – der Liquor – die tiefsten Gehirnschichten nur im Tiefschlaf erreicht. Am Morgen darauf ist deshalb wieder Platz für Neues.

Zwei weitere Befunde: Schlafmedikamente unterdrücken den Tiefschlaf – ein Grund, den Schlaf nicht dauerhaft mit Medikamenten zu regeln, aber kein Grund, ein verordnetes Präparat eigenmächtig abzusetzen; besprechen Sie das bitte immer mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Und dauerhafter Schlafmangel begünstigt Entzündungsprozesse im ganzen Körper, die wiederum mit gesundheitlichen Risiken wie einer Insulinresistenz in Verbindung stehen. Gründe genug also, dem Schlaf mehr Raum zu geben – und den Wecker gelegentlich einfach ausgeschaltet zu lassen.

KEIN MEDIZINISCHER RAT

Die folgenden Punkte sind Anregungen aus der Gesundheitspsychologie, keine Behandlung. Wenn Sie länger schlecht schlafen, häufig nachts wach liegen, unter Alpträumen leiden oder tagsüber deutlich erschöpft sind, lassen Sie das bitte ärztlich abklären.

Kreuzen Sie in den folgenden Listen an, was Sie bereits tun – und markieren Sie zwei bis drei Punkte, die Sie in dieser Woche ausprobieren möchten.

Am Nachmittag

- ☐ Bewegung – am besten mittags oder nachmittags, nicht direkt vor dem Zubettgehen
- ☐ Kein Coffein (Kaffee, schwarzer Tee, Energydrinks) nach 16 Uhr, falls Sie empfindlich reagieren: Die Wirkung kann vier Stunden und länger anhalten
- ☐ Ein Mittagsschläfchen nur vor 15 Uhr – und nicht länger als 30 Minuten

Am Abend

- ☐ Das Licht dimmen
- ☐ Warm baden oder duschen – nicht heiß
- ☐ Zubettgehen und Aufstehen möglichst zu festen Zeiten
- ☐ Ein Einschlafritual einführen, zum Beispiel den positiven Tagesrückblick aus Übungsheft 1
- ☐ Noch einen kleinen Snack zu sich nehmen bzw. den Hunger nicht zu groß werden lassen – Hunger hält wach

- ☐ 30 Minuten vor dem Schlafengehen elektronische Geräte ausschalten: Blaulichtanteile und anhaltende Stimulation erschweren das Abschalten

Im Schlafzimmer

- ☐ Dunkel (Rollo, dichter Vorhang) und kühl (gekipptes Fenster, Heizung spätestens nachmittags aus)
- ☐ Für warme Füße sorgen, zum Beispiel mit einer Wärmflasche
- ☐ Nachts auf dem Weg zur Toilette das Licht auslassen – höchstens eine kleine gedimmte Lampe neben dem Bett
- ☐ Kein Fernseher, kein Computer, kein Handy im Schlafzimmer
- ☐ Keinen hell leuchtenden Wecker neben das Bett stellen: dimmen, umdrehen, am besten außer Reichweite
- ☐ Morgens das Bett machen – das hängt mit besserem Schlaf zusammen
- ☐ Haustiere in Zeiten, in denen Ihnen Schlaf teuer ist, in einem anderen Zimmer schlafen lassen

Sonstiges

- ☐ Ein Entspannungsverfahren einüben (z. B. Progressive Muskelentspannung, autogenes Training) – hilft auch, nächtliches Aufwachen zu überbrücken
- ☐ Blaulichtfilter auf Rechner, Tablet und Handy aktivieren, die je nach Tageszeit wärmere Rottöne einsetzen
- ☐ Kirschsafte trinken
- ☐ Wenn Sie nachts wach liegen und gar nicht müde sind: aufstehen. Sich hin- und herumdrehen hilft nicht
- ☐ Den Schlafplatz klar vom Arbeitsplatz trennen – das Bett soll eindeutig mit Entspannung verknüpft sein
- ☐ Negative Gedanken nicht für den Abend aufheben, sondern tagsüber einen festen Zeitraum dafür reservieren
- ☐ Zum Einschlafen an etwas Schönes denken

SO KÖNNTE DAS AUSSEHEN

Sie entscheiden sich für drei Punkte: Handy ab 21.30 Uhr in der Küche, Wecker umgedreht auf die Kommode, und ab 22 Uhr nur noch die kleine Lampe. Nach vier Tagen merken Sie, dass Sie abends früher müde werden. Ihr neues Ritual: Zähne putzen, drei schöne Momente des Tages erinnern, Licht aus. Das Grübeln hat dadurch weniger Platz.

Mein Einschlafritual ab heute Abend – Uhrzeit und Ablauf:

Diese zwei bis drei Punkte probiere ich in dieser Woche aus:



KAPITEL 4

Dranbleiben

Achtsamkeit wirkt über Wiederholung, nicht über Intensität. Der Wochenplaner hilft dabei, aus einer guten Idee eine Gewohnheit zu machen – und der Rückblick zeigt, was bleiben darf.

WOCHENPLANER

Meine Achtsamkeitswoche

Nehmen Sie sich eine Woche lang jeden Tag einen kleinen achtsamen Moment vor – gerne täglich denselben. Fünf Minuten genügen vollkommen.

Tragen Sie am Vorabend oder am Morgen ein, was Sie sich vornehmen, und notieren Sie danach in Stichworten, was Sie wahrgenommen haben. Gerade dieses Notieren ist der wirksame Teil: Es verankert die Erfahrung und macht Fortschritte sichtbar. Wenn ein Tag ausfällt, ist das kein Grund aufzuhören – streichen Sie ihn und machen Sie am nächsten Tag weiter.

TAG	MEINE ACHTSAMKEITS- ODER GENUSSÜBUNG	WAS ICH DABEI WAHRGENOMMEN HABE
<i>Bsp.</i>	<i>Erste drei Bissen des Mittagessens achtsam (Übung 7, Kurzfassung)</i>	<i>Das Brot war noch warm. Ich habe das erste Mal seit Tagen wirklich geschmeckt.</i>
Mo		
Di		
Mi		
Do		
Fr		
Sa		
So		

Welche Übung hat mir in dieser Woche am meisten gegeben – und woran habe ich das gemerkt?

Was hat mich vom Üben abgehalten? Wie mache ich es mir kommende Woche leichter?

ABSCHLUSS

Rückblick & Ausblick

Zum Schluss ein wohlwollender Blick zurück – und ein realistischer Plan nach vorn.

Das habe ich über meine Wahrnehmung gelernt – über meine Sinne, meinen Körper, meine Gefühle:

Diese Übungen haben zu mir gepasst (und diese eher nicht):

Das hat sich in meinem Alltag bereits verändert – auch Kleinigkeiten zählen:

Diese ein bis zwei Gewohnheiten nehme ich dauerhaft mit – und so verankere ich sie:

Drei Anker für unterwegs

- Der erste Bissen jeder Mahlzeit gehört Ihnen allein – ohne Bildschirm.
- Ein Blick aus dem Fenster, bevor der Rechner hochfährt: Was ist heute anders als gestern?
- Beim Warten an der Ampel oder an der Kasse einmal die Füße spüren – Boden, Gewicht, Temperatur.

ZUM SCHLUSS

**Sie müssen nicht ständig achtsam sein – Sie sollen es können, wenn Sie möchten.
Ein bewusster Bissen, ein bewusster Atemzug, ein bewusster Blick: Daraus entsteht das Gefühl, im eigenen Moment zu Hause zu sein.**

ANHANG

Quellen & Vertiefung

Dieses Übungsheft beruht auf den Büchern der Autorin – erschienen unter ihrem früheren Namen Melanie Hausler – und auf dem Forschungsstand der Positiven Psychologie. Die einzelnen Studienbelege zu allen Übungen finden sich dort. Zum Weiterlesen:

1. Hausler, M. (2019). Glückliche Kängurus springen höher. Impulse aus Glücksforschung und Positiver Psychologie. Junfermann.
2. Hausler, M. (2022). Therapie-Tools Wohlbefindenstherapie. Beltz.
3. Kabat-Zinn, J. (1990). Full Catastrophe Living. Delacorte. (Grundlage von Body-Scan und Rosinenübung)
4. Bryant, F. B. & Veroff, J. (2007). Savoring: A new model of positive experience. Lawrence Erlbaum.
5. Harrison, P. R., Smith, J. L. & Bryant, F. B. (2012). The savoring expedition: An exercise to cultivate savoring. In: Activities for Teaching Positive Psychology. American Psychological Association.
6. Niemiec, R. (2017). Character strengths interventions: A field guide for practitioners. Hogrefe.
7. Mayer, J. D. & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In: Emotional Development and Emotional Intelligence. Basic Books.
8. Kashdan, T. & Biswas-Diener, R. (2014). The Upside of Your Dark Side. Hudson Street Press.

NUTZUNGSHINWEIS

Dieses Übungsheft ist für Ihren persönlichen Gebrauch bestimmt. Weitergabe, Vervielfältigung und Verkauf sind nicht gestattet. Es ersetzt keine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung. © 2026 Dr. Melanie Zandler.

ANHANG

Über die Autorin

Dr. Melanie Zandler (vormals Hausler) ist promovierte Psychologin, klinische und Gesundheitspsychologin, psychologische Psychotherapeutin sowie Arbeits- und Organisationspsychologin. Sie arbeitet mit Erwachsenen in Innsbruck, Villach und online. In ihrer Arbeit verbindet sie wissenschaftliche Klarheit mit Kreativität, Wärme und einem aufrichtigen Interesse an der Person, die ihr gegenübersteht. Neben ihrer therapeutischen Tätigkeit hält sie Fortbildungen, Workshops und Vorträge; in ihren Büchern und Arbeitsmaterialien bereitet sie psychologisches Wissen verständlich und alltagstauglich auf – unter anderem in „Glückliche Kängurus springen höher“ (Junfermann, 2019) und „Therapie-Tools Wohlbefindenstherapie“ (Beltz, 2022), beide erschienen unter ihrem früheren Namen Melanie Hausler.

Weitere Übungshefte der Glücksrezepte-Edition

- Sonnenstunden – Dankbarkeit und positive Gefühle für den Alltag
- Stärken-Kompass – Charakterstärken entdecken und nutzen
- An Krisen wachsen – Resilienz & Zuversicht stärken
- Freundschaft mit mir selbst – Selbstmitgefühl & Selbstwert
- Was wirklich zählt – Sinn und Werte als Kompass für ein erfülltes Leben
- Gemeinsam glücklich – positive Beziehungen pflegen
- Aufblühen im Alltag – Flow, Ziele & gelingender Beruf

Alle Übungshefte & Bundles: gluecksrezepte.at