

RONALD SCHWEPPPE  
ALJOSCHA LONG

365  
Achtsamkeits-  
impulse  
FÜR DICH



365  
Achtsamkeits-  
impulse  
FÜR DICH





RONALD SCHWEPPPE  
ALJOSCHA LONG

365  
*Achtsamkeits-  
impulse*  
FÜR DICH







# WIE Achtsamkeit DEIN LEBEN VERÄNDERT



Die Wurzeln der Achtsamkeit reichen weit zurück. Schon vor über 2000 Jahren erklärte Buddha den Wert und Nutzen von Achtsamkeit und wie Achtsamkeit geübt werden kann. In den letzten 50 Jahren haben sich auch Wissenschaftler\*innen, vor allem aus dem Medizin- und Psychologiebericht, intensiv mit Achtsamkeit beschäftigt, die religiösen Beigaben entfernt und die Wirkungen genau erforscht – und dabei nicht nur Buddhas Hinweise bestätigt, sondern eine Vielzahl positiver Wirkungen der Achtsamkeitspraxis belegen können. Achtsamkeit ist also keine Modeerscheinung, sondern eine wissenschaftlich fundierte Praxis. Und darin dürfte auch der Grund liegen, warum immer mehr Menschen sich für Achtsamkeit interessieren.

Nachweislich hilft Achtsamkeit dir dabei,

- ← Stress abzubauen,
- ← Ängsten und Depressionen entgegenzuwirken,
- ← gelassener zu werden und dich besser zu entspannen,
- ← lebendiger und kreativer zu werden,
- ← mehr Spaß am Leben zu haben,
- ← besser mit belastenden Gefühlen umgehen zu können,
- ← selbstbewusster zu werden,
- ← harmonischere Beziehungen zu führen.

Achtsamkeit lässt dein Stresslevel sinken, fördert deine Konzentration, stärkt dein Immunsystem und du wirst dich wohler in deinem Körper und Geist fühlen. Doch so wunderbar diese Wirkungen auch sind – im Grunde geht es in der Achtsamkeitspraxis um noch viel mehr. Es geht darum, dich wieder mit der Erfahrung, lebendig zu sein – mit anderen Worten: mit dir selbst – zu verbinden. Achtsamkeit hilft dir, vom Denken zum Spüren, vom Kopf ins Herz und von der Oberfläche in die Tiefe zu kommen und ermöglicht es dir, das Fenster zum Sein weit zu öffnen.

## WIE DIR UNSER KALENDER HELFEN KANN

Achtsamkeit ist nichts Besonderes. Jeder kann sofort achtsam sein – auch du. Das kannst du gleich mal ausprobieren: Schließ kurz die Augen und lenk deine Achtsamkeit in deine Füße ... Was spürst du? Sind die Füße warm oder kalt? Berühren sie den Boden? Diese Fragen kannst du sofort beantworten – dazu brauchst du keine Experten.

Achtsamkeit ist die Fähigkeit zu spüren, dass du atmest und einen Körper hast. Achtsam bist du, wenn du bewusst siehst, hörst, riechst, schmeckst oder fühlst – wenn du also lebendig in deinen Sinnen bist. Wann immer du achtsam bist, bist du voll da. Oft leben wir wie in Trance oder funktionieren nur, statt wirklich zu leben – dann stecken wir im Erledigungsmodus fest. Achtsamkeit hilft dir, den Schalter umzulegen, indem sie deine Aufmerksamkeit auf deine Erfahrung im Hier und Jetzt lenkt. Sie holt dich mit anderen Worten wieder vollkommen in diesen Augenblick zurück.

Eine häufige Definition von Achtsamkeit lautet:

Achtsamkeit ist eine bestimmte Form der Aufmerksamkeit, die

1. absichtsvoll ist,
2. sich auf den gegenwärtigen Moment und nicht auf Vergangenheit oder Zukunft bezieht,
3. nicht wertend ist.

»Absichtsvoll« heißt, dass Achtsamkeit weder Zufall noch Schicksal ist, sondern dass du dich bewusst entscheidest, achtsam zu sein.

Der zweite Punkt bezieht sich darauf, dass du nur im jetzigen Moment achtsam sein kannst – du richtest deine Aufmerksamkeit also gezielt auf das, was du in diesem Moment erfahren kannst.

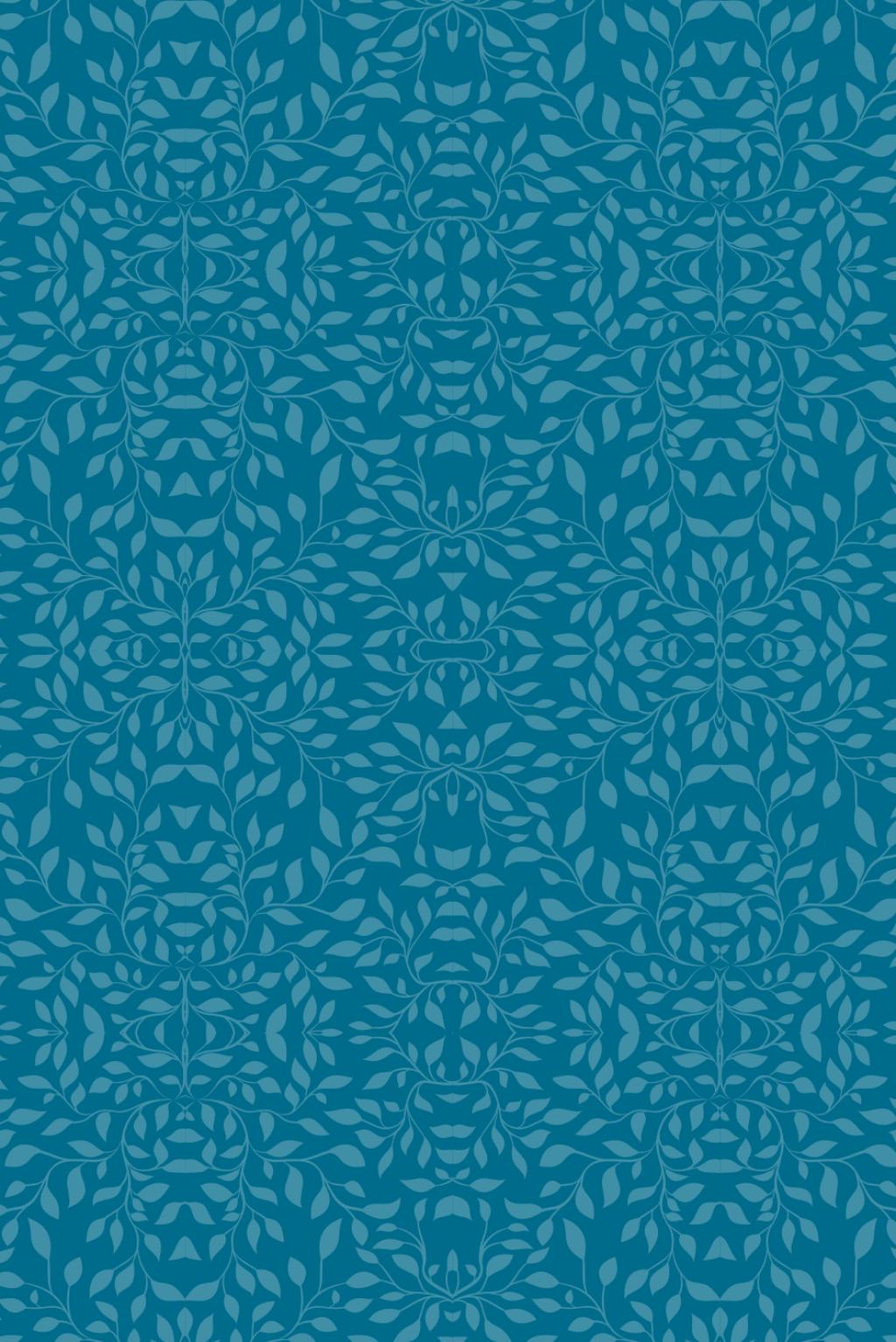
Und »nicht wertend« bedeutet, dass du deine Erfahrungen nicht in »gut« oder »schlecht« einteilst. Du nimmst die Wirklichkeit wahr, ohne sie in Schubladen einzuordnen. Du bist offen und gelassen gegenüber dem, was du achtsam wahrnimmst.

Achtsamkeit ist letztlich reine Übungssache. Unser Achtsamkeitskalender wird dich daher mit vielen Übungen und Inspirationen durchs ganze Jahr begleiten. Neben klassischen Achtsamkeitsübungen wirst du regelmäßig kurze Hintergrundinformationen, Atem- und Meditationstechniken sowie Reminder, also kurze Anregungen und einfache Fragen, finden, die dich dazu einladen, in dein Herz zu schauen. Erlebe, wie schon kleine Momente der Achtsamkeit dein Leben bereichern. Lass dich von inspirierenden Gedanken durch das Jahr leiten und praktiziere einfache Übungen, um innere Ruhe und Gelassenheit zu entwickeln und mit Leichtigkeit und Freude leben zu können.

Für deine Reise, die dich zu dir selbst führen wird, wünschen wir dir von Herzen alles Gute!

*Ronald Schweppe & Aljoscha Long*





Januar



## 1. Januar

### ZEIT FÜR EINEN ACHTSAMEN NEUANFANG

Heute ist ein guter Tag, um etwas ganz Neues anzufangen und Altes loszulassen. Vielleicht hast du ja schon einige Vorsätze für das neue Jahr. Dann möchten wir dir einen weiteren nahelegen: Nutze dieses Jahr, um aufzuwachen und achtsam zu leben.

Möglicherweise weißt du längst, was Achtsamkeit ist. Falls nicht, hier das Wichtigste in Kürze:

- ← Achtsamkeit ist absichtlich. Du kannst nur bewusst achtsam sein – du musst dich wirklich dafür entscheiden.
- ← Achtsamkeit ist gegenwärtig. Du kannst nur *jetzt* achtsam sein.
- ← Achtsamkeit ist nicht wertend. Werde zum Beobachter, nicht zum Richter deiner Erfahrungen.

Probiere dieses Jahr öfter mal aus, was passiert, wenn du zwischendurch kurz innehältst und nur beobachtest, was gerade da ist – gelassen und ohne zu bewerten oder zu analysieren.

Achtsamkeit schenkt dir die Kraft, alte Muster loszulassen und dich mutig ins Abenteuer deines Lebens zu stürzen. Sie lehrt dich, deine Schritte bewusst zu gehen. Mit Liebe, Mitgefühl und Achtsamkeit verwandelst du dein Leben. Der Weg liegt offen vor dir – ein Pfad voller Entdeckungen und Überraschungen.

## 2. Januar

### LENK DEINE AUFMERKSAMKEIT AUF DAS JETZT

Es gibt sehr viele Möglichkeiten, Achtsamkeit zu üben. Aber letztlich geht es dabei vor allem um eines, nämlich darum, innezuhalten, mal etwas genauer und länger hinzusehen, hinzuhören oder hinzuspüren und deine Aufmerksamkeit ganz auf diesen einen Augenblick – auf das Jetzt – zu richten.

Deine Aufmerksamkeit und dein Bewusstsein sind das Wertvollste, was du hast. Und das Jetzt ist die einzige Zeit, in der es möglich ist, aufzuwachen.



## 3. Januar

### HALLO FÜÑE!

Werde dir der Tatsache bewusst, dass du Füße hast. Hast du deine Füße schon einmal begrüßt – zum Beispiel morgens, wenn du sie aus dem Bett hebst und auf den Boden stellst? »Hallo Füße! Wie geht's euch?«

Hast du dich schon einmal bei ihnen dafür bedankt, dass sie dich durchs Leben tragen, seit du laufen kannst?

Bringe deinen Füßen Achtsamkeit entgegen – am besten jetzt gleich. Wie fühlen sie sich an? Sind sie warm oder kalt? Kannst du die Fußsohlen spüren – oder vielleicht sogar die Fußrücken? Die Berührung mit dem Boden?

Deine Achtsamkeit auf die Füße zu lenken, ist eine schnelle und einfache Möglichkeit, Grübeln zu stoppen und Stress zu lindern.

## 4. Januar

### INMITTEN DES STURMS RUHE BEWAHREN

Gelassenheit ist die Fähigkeit, ruhig und ausgeglichen zu bleiben, auch wenn es in deinem Leben turbulent wird. Es ist die innere Ruhe, die dir dabei hilft, klare Entscheidungen zu treffen, Stress zu bewältigen und in Harmonie mit dir selbst zu leben. Gelassenheit ist keine Eigenschaft, sondern eine Fähigkeit, das heißt, du kannst lernen, gelassen zu handeln.

Jede Art der Achtsamkeitspraxis fördert deine Gelassenheit. Wenn du achtsam bist, erkennst du schnell, wenn dich etwas aus der Fassung zu bringen droht. Und du erkennst, was du loslassen solltest. In achtsamer Gelassenheit findest du die Stärke, den Stürmen des Lebens zu trotzen, und die Weisheit, inmitten der Turbulenzen ruhig zu bleiben.



## 5. Januar

### FRAG DEIN HERZ

*Was brauche ich gerade – Aktivität oder Ruhe?*

Manchmal ist es wichtig, aktiv zu werden und Probleme zu lösen. Manchmal ist es aber auch besser, den Dingen einfach ihren Lauf zu lassen.

Wenn du achtsam auf dich hörst, kannst du schnell herausfinden, ob du im Moment eher loslassen und dich entspannen oder handeln solltest.

Wie ist es gerade jetzt – genau in diesem Augenblick?

## 6. Januar

### STRESS DICH NICHT

Du musst nicht perfekt sein – allein schon deshalb nicht, weil das gar nicht möglich ist. Es ist völlig normal,

- ← wenn du manchmal an dir selbst zweifelst,
- ← wenn manche Leute dich nicht mögen,
- ← wenn du manchmal unglücklich oder frustriert bist,
- ← wenn du deine Ruhe brauchst, um mal wieder durchatmen zu können,
- ← wenn du nicht mehr weißt, wie es weitergehen soll, und du die Orientierung verloren hast,
- ← wenn du Konflikte mit anderen Menschen hast,
- ← wenn es Dinge in deiner Vergangenheit gibt, die du heute bereust.



## 7. Januar

### REMINDER

Was bereits passiert ist oder was morgen oder nächstes Jahr passieren wird, kannst du nicht beeinflussen. Doch das Jetzt ist immer hier – genau in deinem Einflussbereich. Das Jetzt ist die einzige Zeit, die du nutzen kannst. Nutze sie gut.

## *8. Januar*

### ERLAUBE DIR, GANZ DU SELBST ZU SEIN

Wir leben in einer Welt, in der andere ständig versuchen, uns zu etwas anderem zu machen als der Mensch, der wir wirklich sind. Du brauchst etwas Mut, um authentisch zu sein, denn das kann ziemlich unbequem werden. Öffne dich dafür, Risiken einzugehen, Fehler zu machen und dich selbst so zu zeigen, wie du wirklich bist.

Erlaube dir, deinen eigenen Weg zu gehen und deinem Herzen zu folgen – und du wirst frei sein.



## *9. Januar*

### WIRKLICH?

Was ist in diesem Augenblick wirklich da? Was passiert hier und jetzt gerade in der wirklichen Welt um dich herum? Oft sehen wir nur die Welt in unserem Kopf und vergessen die Schönheit des Augenblicks.

Öffne alle deine Sinne für das, was ist: Was kannst du gerade sehen, hören, riechen, schmecken oder spüren?

## 10. Januar

### DIE QUELLE DER HEILUNG

Selbstliebe, oder genauer Selbstmitgefühl, hat nichts mit Egoismus zu tun: Es ist die Anerkennung und Wertschätzung dessen, was du wirklich bist. Mitgefühl und Selbstmitgefühl sind weise Begleiter auf deinem Lebensweg – sie helfen dir, dich mit dir selbst zu verbinden und auch schwere Zeiten zu überstehen. Doch (Selbst-)Mitgefühl bedarf der Achtsamkeit. Damit du dich und andere wirklich verstehen kannst, musst du in der Lage sein, deine Gedanken, Stimmungen und Gefühle ebenso wie die Nöte anderer Menschen klar wahrzunehmen.

Werde deine beste Freundin oder dein bester Freund. Niemand kennt dich so gut wie du dich selbst. Durch achtsames Selbstmitgefühl kommst du dir selbst und anderen näher und du beginnst, das Leben wirklich zu berühren.



## 11. Januar

### ATEMBREMSE

Diese einfache Atemtechnik hilft dir, Stress abzubauen, dir deiner Atmung bewusster zu werden und gleichzeitig deine Lunge zu stärken:

Atme tief und langsam durch die Nase ein. Spitze dann die Lippen wie beim Pfeifen, die Oberlippe allerdings leicht über die Unterlippe gestülpt. Atme nun so langsam wie möglich durch die so verengte Atemöffnung aus. Beim Ausatmen sollte ein leichtes Strömungsgeräusch zu hören sein. Wiederhol die Übung drei- bis fünfmal.

## 12. Januar

### AUS DEM HERZEN SPRECHEN

Achtsam zu sprechen ist eine gute Übung mit der Nebenwirkung, dass sich die Beziehung zu deinen Mitmenschen verbessern wird. Ist es dir nicht auch schon mal passiert, dass dir etwas Unbedachtes, etwas Verletzendes oder etwas Grobes »herausgerutscht« ist?

Wenn du Achtsamkeit beim Sprechen übst, wird das nicht so leicht geschehen. Dabei ist es nicht etwa so, dass Achtsamkeit »Zensur« ausübt. Du nimmst einfach nur deine Gefühle achtsamer wahr, erkennst, was du wirklich sagen willst, und findest zur natürlichen Sprache deines Herzens zurück.

Achte darauf, dass deine Worte freundlich sind, vermeide es, die Unwahrheit zu sagen, unnötigen Klatsch zu verbreiten und achte vor allem darauf, andere durch deine Worte nicht zu verletzen. Das gilt übrigens auch für dich selbst und die Art und Weise, wie du mit dir sprichst.



## 13. Januar

### GRÜN

Diese einfache Übung hilft dir, deinen Blick zu weiten und deine Umgebung achtsamer wahrzunehmen. Schau dich heute immer wieder einmal um und achte auf die Farbe Grün. Welche grünen Dinge kannst du sehen? Schau dich im ganzen Raum oder im Freien um, je nachdem, wo du gerade bist.

Nimm dir am besten jetzt gleich eine oder zwei Minuten Zeit, um es auszuprobieren.

## 14. Januar

### DIE KRAFT, VORANZUGEHEN

Mut und Achtsamkeit sind Verbündete, die dir dabei helfen, dich selbst zu verwirklichen.

Mut ist die Fähigkeit, trotz Angst und Unsicherheit voranzuschreiten. Doch wahrer Mut entsteht nicht aus Impulsivität, sondern aus Achtsamkeit. Wenn du besser auf dich achtest, wirst du deine Ängste erkennen und ihnen mit mehr Klarheit und Verständnis begegnen können. Und indem du präsent und fokussiert bist, wird es dir leichtfallen, mutige Entscheidungen mit Weitsicht zu treffen und dich auf den Weg zu deinem Ziel zu machen.



## 15. Januar

### KALT ODER WARM?

Richte deine Achtsamkeit zwischendurch immer wieder einmal auf die Temperatur. Wie ist die Raum- und Umgebungs-temperatur? Wie warm oder kalt ist es gerade?

Zwischen den Extremen gibt es zahllose Abstufungen. Ist es zum Beispiel kühl, frisch, frostig, eiskalt, schattig, zugig, klamm, mild, lauwarm, tropisch, schwül, drückend, stickig, windig, bitterkalt ...?

Spür genau hin und achte auch darauf, wann sich die Temperatur oder deine Temperaturempfindung verändert.

## 16. Januar

### STÄRKE DEINEN FOKUS IM ALLTAG

Ein starker Fokus hilft dir dabei, innere Klarheit zu gewinnen und achtsam zu leben. Menschen, die sich gut fokussieren können, sind meist nicht nur ausgeglichener, sondern auch erfolgreicher. Jeden Tag kannst du auf ein paar Dinge achten, um deinen Fokus zu stärken:

- ← Vermeide Ablenkungen.
- ← Vermeide übermäßigen Konsum von Serien, Nachrichten oder Social Media.
- ← Sorge dafür, immer wieder einmal kleine Pausen einzulegen.
- ← Geh rechtzeitig ins Bett und achte darauf, genug Schlaf zu bekommen.
- ← Meditiere regelmäßig.
- ← Notier deine Gedanken und Erfahrungen.
- ← Lies gute Bücher und bilde dich weiter.



## 17. Januar

### REMINDER

Erst wenn die Gedanken schweigen, kannst du die Melodie des Lebens hören und seine Schönheit erfassen.

## 18. Januar

### DER TANZ MIT DEM AUGENBLICK

Achtsamkeit ist die Kunst, ganz im gegenwärtigen Moment zu sein, ohne Urteil oder Ablenkung. Die drei Prinzipien der Achtsamkeit sind einfach: Sei gegenwärtig, wähle bewusst deinen Fokus und bewerte nicht, was du erfährst. Das ist eigentlich alles. Aber da dies etwas abstrakt klingt, haben viele Menschen Schwierigkeiten, diese Prinzipien umzusetzen.

Doch Achtsamkeit lässt sich auch sinnlicher beschreiben: *Achtsamkeit ist ein Tanz mit dem Augenblick.*

Wie geht es dir mit diesem Satz? Du musst nicht gegen das Leben ankämpfen – du kannst auch mit dem Leben tanzen. Wenn du tanzt, hörst du auf, nachzudenken oder zu urteilen. Du bist einfach nur in der Gegenwart – spielerisch und mit Leichtigkeit. Und um nichts anderes geht es, wenn du glücklich sein willst.



## 19. Januar

### ENTWICKLE DIE GABE DES ZUHÖRENS IN DIR

Wenn du wirklich verstehen willst, was andere meinen und worum es ihnen geht, solltest du dir Zeit nehmen, ihnen achtsam zuzuhören. Und wenn du verstehen willst, was dir selbst wirklich wichtig ist, solltest du lernen, der Stimme in deinem Herzen achtsam zuzuhören. Reden ist Silber, Schweigen ist Gold. Aber Zuhören ist ein Diamant.

20. Januar

## SORGE DICH NICHT – ENTSpanne DEINEN GEIST

Das Leben macht, was es will. Und das meiste von dem, was passiert, kannst du nicht beeinflussen. Mach dir keine Sorgen, denn Sorgen ändern nichts – im Gegenteil: Sie stehen positiven Veränderungen im Weg. Durch deine Befürchtungen blockierst du nur mögliche Lösungen. Lehn dich lieber zurück und lass dich vom Leben überraschen – du wirst staunen, wie oft die Dinge anders laufen, als du es dir vorstellst.

Öffne dich achtsam für positive Energien, entspann dich und lass immer genug Raum für neue Möglichkeiten in deinem Geist.



21. Januar

## FRAG DEIN HERZ

*Wer waren oder sind meine Wegbegleiter? Welche Menschen fallen mir ein, die mich bisher unterstützt haben, die mich ermutigt haben oder die einfach nur offen und freundlich zu mir waren?*

Erinnere dich an mitühlende Menschen auf deinem Lebensweg. Du kannst ihnen in deiner Kindheit, vor langer Zeit oder auch vor Kurzem begegnet sein. Wenn dir nicht mehr als fünf einfallen, dann denk noch ein wenig länger nach.

## 22. Januar

### DER KLANG DER STILLE

Wusstest du, dass die Stille ihren eigenen Klang hat – eine Melodie, die nur hörbar wird, wenn du wirklich zuhörst? Versuche, zwischendurch einen möglichst ruhigen Ort zu finden und einfach nur zu lauschen.

Schließ die Augen und lass alle Klänge zu dir kommen. Du musst dabei nichts machen. Je mehr Zeit du dir für diese simple Meditation nimmst, desto leichter wird es dir fallen, die Stille in dir zu entdecken und auch mitten in der äußeren Unruhe innere Ruhe zu bewahren.



## 23. Januar

### REMINDER

Nimm dir jeden Tag etwas Zeit nur für dich. Hör auf dein Herz und fang an, Dinge zu tun, die du wirklich liebst.