



Eine Achtsamkeitsübung

Sie bringen sich damit in einen Zustand entspannter Wachheit, in dem es Ihnen leichter gelingt, sich z. B. auf eine bestimmte Aufgabe zu fokussieren.

Regelmäßige Achtsamkeitsübungen bringen einen positiven Nutzen: die Aufmerksamkeitsspanne wird länger, die Konzentration verbessert sich. Der positive Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und Leistungsfähigkeit wurde von Csikszentmihály (2002) in seinem Flow-Konzept nachgewiesen.

Und hier eine Übungsanleitung:

- Setzen Sie sich aufrecht hin, sodass Ihre Wirbelsäule gerade ist und der Kopf entspannt auf ihr ruht. Ihre Füße stehen flach auf dem Boden.
- Nehmen Sie einen tiefen Atemzug, atmen Sie bewusst aus und entspannen Sie sich mit jedem Atemzug etwas mehr. Ihre Augen sind geschlossen.
- Lassen Sie alle Gedanken, die Sie im Moment noch beschäftigen, einfach vorbei ziehen – wie Blätter, die auf einem Bach treiben.
- Nehmen Sie wahr, wie Ihr Atem ganz von selbst ein- und ausströmt und bleiben Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit beim Atem.
- Nun formulieren Sie Ihre Absicht: „Meine Absicht für die nächsten ... Minuten (Zeitraumen definieren) ist: (hier die Aufgabe formulieren, z. B. welchen Lernstoff ich heute aufnehmen möchte)“.
- Fixieren Sie Ihren „Aufmerksamkeitspunkt“, indem Sie in Ihrer Vorstellung einen Punkt über und hinter Ihrem Kopf fixieren. Das aktiviert neue Areale in Ihrem Gehirn.
- Öffnen Sie dann langsam die Augen und beginnen Sie – mit einem inneren Lächeln – mit Ihrer Aufgabe.

Diese Einstimmung richtet Sie auf das Hier und Jetzt aus und unterstützt Sie dabei, konzentriert bei der Sache zu sein und damit Ihre Aufgabe schneller und gezielter erledigen zu können. Wenn Sie merken, dass Ihre Gedanken abschweifen oder Ihre Konzentration nachlässt, empfiehlt sich ein erneutes kurzes Einstimmen.

Übrigens: auch für subjektives Wohlbefinden, emotionale Klarheit, selbstgesteuerte Zielsetzung u. a. wurden positive Effekte von Wachsamkeit nachgewiesen.