



## „Ich und mein Umfeld“

### Wochenthema: Achtsamkeit

Herzlich willkommen zu unserem zweiten Impuls.

Nimm dir gerne erstmal einen Augenblick Zeit, um anzukommen.

Wenn du dir den Impuls am Morgen anhörst, schaue darauf, wie du heute in den Tag startest: Bist du ausgeschlafen, noch etwas müde und ausgeruht oder bereit für den Tag?

Wenn du dir den Impuls am Abend anhörst: Wie hast du den Tag heute erlebt, bist du mit gutem Gefühl nach Hause gekommen oder bist du heute auch mit negativen Dingen konfrontiert worden?

Egal wann und mit welchen Gefühlen und Gedanken du dir diesen Impuls anhörst, versuche, dir jetzt kurz einige Augenblicke zu nehmen, um alles hinter dir zu lassen. Versuche dafür die Augen zu schließen und einige tiefe Atemzüge zu nehmen.

Das Thema dieser Woche ist Achtsamkeit und Achtsamkeit beginnt zunächst bei dir, in deinem Innersten und kann davon ausgehend weitere Kreise nach außen ziehen, und sich somit auch auf dein Umfeld beziehen. Zunächst musst du aber bei dir beginnen. Den eigenen Atem bewusst wahrzunehmen kann dabei gut helfen.

Vielleicht kannst du nach den tiefen Atemzügen auch dein Bewusstsein etwas darüber hinaus ausweiten, versuche mal mit geschlossenen Augen von den Atemzügen ausgehend zu schauen, wie sich der Rest deines Körpers anfühlt. Achte auf deine Arme, Beine, deine Schultern und deinen Kopf.

Wenn du vernünftig bist, erweise dich als Schale, nicht als Kanal, der fast gleichzeitig empfängt und weitergibt, während jene wartet, bis sie gefüllt ist.

Auf diese Weise gibt sie das, was bei ihr überfließt, ohne eigenen Schaden weiter.

Was kann dieser Gedanke für dich und Achtsamkeit dir selbst gegenüber bedeuten?

In vielen Situationen geht uns der Fokus auf uns selbst verloren, weil viele Eindrücke, Forderungen und Ansprüche auf uns einwirken. Dann passiert es, dass wir wie ein Kanal nur weitergeben, ohne selbst das für uns Notwendige aufnehmen zu können.

Gibt es Situationen der letzten Zeit oder auch vom heutigen Tag, in denen du dich wie ein Kanal gefühlt hast?

Woher nimmst du das „Wasser“, deine Lebenskraft, das deine Schale füllt, bis sie überlaufen und somit Energie und Gutes weitergeben kann?

Was kannst du tun, um deine Schale wieder mit Lebenskraft aufzufüllen, wenn du dich ausgelaugt und nur wie ein durchlässiger Kanal fühlst?

Wohin fließt deine Lebenskraft? Würdest du dir wünschen, dass du mehr Energie in bestimmte Bereiche fließen lassen könntest?

Dieses Bild der Schale und des Kanals kann dir im Alltag dabei helfen, besser auf dich und deine Bedürfnisse zu achten. Du darfst dir Zeit nehmen, um deine Lebenskraft wieder aufzufüllen. Es ist sogar wichtig, denn nur wenn du selbst genug Energie hast, kannst du sie auch in andere Dinge investieren und weitergeben. Es ist nicht egoistisch, auf eigene Belange und Bedürfnisse zu schauen, sondern eine wichtige Voraussetzung, um auch in meinem Umfeld ein handelnder Teil sein zu können, der aktiv ist und unterstützen kann.

