



## Sehnsucht – Entwicklungsprozess

Festhalten wollen zeigt sich in Form von Erwartungsverhalten, gegenüber den anderen oder den Situationen.

So entsteht innere Spannung und Druck. Bedürftigkeit hält fest in Co Abhängigkeit, in Ohnmacht. Wenn du dich auf dich **JETZT** verlässt hört die Angst auf um verLassen zu werden. Entsteht Akzeptanz und innere Zufriedenheit mit dem was gerade ist. So erwacht die Lebendigkeit und es beginnt das echte Authentische Leben. Der Weg von der Zukunft, vom nachdenken, zurück in die gegenwärtige Handlungsmöglichkeit. In eigene **TatKraft**.

Tatkraft üben mit Achtsamkeit:

Achtsamkeit kann man lernen

Reine Übungs-Sache: Wer lernt, Momente bewusst zu erleben, erhöht seine Lebensqualität und schützt die Psyche. Schon ein paar Minuten pro Tag reichen aus, um Achtsamkeit zu trainieren

Eine paar Anregungen:

- Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf alltägliche Tätigkeiten, wie Zähne putzen, Haare kämmen, Schuhe anziehen. Bringen Sie – so gut es geht – Achtsamkeit zu jeder Aktivität. Bevor Sie am Abend schlafen gehen, nehmen Sie sich ein paar Momente Zeit und schauen Sie bewusst auf Ihren Atem. Beobachten Sie fünf achtsame Atemzüge.

- Wenn Sie essen oder trinken, nehmen Sie sich eine Minute Zeit und atmen Sie. Essen Sie aufmerksam, im Bewusstsein, dass Sie Ihre Gesundheit unterstützen. Sehen Sie bewusst das Essen, riechen Sie es, schmecken, kauen, schlucken Sie es achtsam.

- Auf dem Weg zur Arbeit, im Auto etwa, nehmen Sie Spannungen im Körper wahr, z.B. verkrampte Hände am Lenkrad, hochgezogene Schultern, angespannter Magen etc. Erlauben Sie diesen Spannungen, sich zu lösen.
- Spüren Sie beim Verlassen Ihrer Arbeitsstelle die kühle oder warme Luft draußen. Nehmen Sie die Kühle oder Wärme Ihres Körpers wahr. Versuchen Sie am Ende des Arbeitstages auch kurz Rückschau zu halten. Beglückwünschen Sie sich zu der getanen Arbeit und machen Sie eine Liste für den nächsten Tag. Für heute haben Sie genug getan!