

© des Titels »55 Achtsamkeitsimpulse für dich« von Aljoscha Long und
Ronald Pierre Schweppe (978-3-7474-0202-3)
2020 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

STOPP! Was immer du gerade
tust – halte kurz inne. Nimm drei
langsame Atemzüge und lasse
deinen Geist vollkommen zur



Ruhe

kommen.

Beobachte deinen Atem einfach
nur diese drei Atemzüge lang.
Achte darauf, wie der Atem beim
Einatmen in deinen Körper strömt
und dann wieder ausströmt.

© des Titels »55 Achtsamkeitsimpulse für dich« von Aljoscha Long und
Ronald Pierre Schweppe (978-3-7474-0202-3)
2020 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>



Lasse deine Achtsamkeit flexibel
werden, indem du deinen Fokus
»pendeln« lässt: Richte den



Fokus

zunächst auf deinen Körper
und alle Körperempfindungen.

Konzentriere dich danach
auf alles, was du sehen kannst.
Lenke die Achtsamkeit dann zurück
auf den Körper ... und wieder
auf das Sehen ...

Wiederhole das mehrmals.

© des Titels »55 Achtsamkeitsimpulse für dich« von Aljoscha Long und
Ronald Pierre Schweppe (978-3-7474-0202-3)
2020 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>



© des Titels »55 Achtsamkeitsimpulse für dich« von Aljoscha Long und
Ronald Pierre Schweppe (978-3-7474-0202-3)
2020 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

Nimm den »Kopf aus dem Sand«.
Schaue hinauf in den Himmel:
Was siehst du in diesem
Augenblick? Sind gerade Wolken
zu sehen? Ist der Himmel blau
oder grau – hell oder dunkel?
Siehst du Flugzeuge oder Vögel?
Schaue in den Himmel – entweder
im Freien oder aus dem Fenster –
und werde dir der



Weite

des Himmels bewusst.

© des Titels »55 Achtsamkeitsimpulse für dich« von Aljoscha Long und
Ronald Pierre Schweppe (978-3-7474-0202-3)
2020 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>



© des Titels »55 Achtsamkeitsimpulse für dich« von Aljoscha Long und
Ronald Pierre Schweppe (978-3-7474-0202-3)
2020 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

Was immer du jetzt gerade
vorhast, was immer du
als Nächstes tun wirst – tue es



langsam

und ganz bewusst.

Ob du Geschirr spülst, durch den
Supermarkt gehst, Auto fährst,
dich duschst oder anziehst ...
Nimm das Tempo aus deinem
Alltag und beobachte,
was sich dadurch verändert.

© des Titels »55 Achtsamkeitsimpulse für dich« von Aljoscha Long und
Ronald Pierre Schweppe (978-3-7474-0202-3)
2020 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>



Schließe die Augen,
wenn dir das gerade möglich ist.

Was ist das erste Bild, das vor
deinem inneren Auge erscheint?

Schau neugierig in deine
Gedanken wie in einen Kinofilm
hinein. Registriere einfach nur,
was du siehst und welche



Bilder

in dir auftauchen, ohne etwas
zu bewerten.

© des Titels »55 Achtsamkeitsimpulse für dich« von Aljoscha Long und
Ronald Pierre Schweppe (978-3-7474-0202-3)
2020 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>



© des Titels »55 Achtsamkeitsimpulse für dich« von Aljoscha Long und
Ronald Pierre Schweppe (978-3-7474-0202-3)
2020 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

Lenke deine Achtsamkeit
auf deine



Körperhaltung.

Spüre bewusst in deinen
Körper hinein: Wie sitzt, liegst
oder stehst du im Moment?
Wie fühlt sich deine Haltung an?
Bewegst du dich oder hältst du
deinen Körper gerade still?
Sag einfach kurz »Hallo« zu
deinem Körper – freundlich
und mitfühlend.

© des Titels »55 Achtsamkeitsimpulse für dich« von Aljoscha Long und
Ronald Pierre Schweppe (978-3-7474-0202-3)
2020 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>



© des Titels »55 Achtsamkeitsimpulse für dich« von Aljoscha Long und
Ronald Pierre Schweppe (978-3-7474-0202-3)
2020 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

Menschen und Dinge kommen
und gehen. Auch Probleme,
Krisen oder Aufgaben
kommen und gehen.
Mache dir die



Vergänglichkeit

bewusst.

Das Leben ist wie ein Fluss –
nichts bleibt, wie es ist.
Ist das ein belastender
Gedanke für dich?
Oder hat das nicht
auch etwas Beruhigendes?

© des Titels »55 Achtsamkeitsimpulse für dich« von Aljoscha Long und
Ronald Pierre Schweppe (978-3-7474-0202-3)
2020 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

