

# Achtsamkeit - eine Handlung ausführen ohne Ablenkung

**Achtsamkeit – für manche klingt das nach Esoterik und sie belächeln den Begriff. Für andere klingt er ganz logisch und schon beim Gedanken daran fühlen sie eine Art Entspannung ...**

**Andererseits fühlt es sich auch immer so wahnsinnig effektiv an, mindestens zwei Sachen auf einmal zu erledigen.**

**Bügeln, Fernsehen und kurz ein Telefonat annehmen? Kein Problem! Sicher nicht - aber auf Dauer ist das durchaus belastend.**

**Denn es bleibt ja nicht bei dieser einen doppelten Tätigkeit am Tag:**

- **Frühstücken, Radio hören und die Zeitung durchblättern ...**
- **Auto fahren, Podcast hören und auf das Navi achten ...**
- **E-Mails checken, mit den Kolleginnen und Kollegen sprechen und das Klingeln des Telefons im Ohr haben**
- **Abendessen, Fernsehen und das Handy checken**
- **usw.**

**Das führt dazu, dass wir oft nicht bei der Sache sind. Logisch, wenn wir immer mindestens zwei Dinge gleichzeitig tun.**

**Was uns helfen kann, ist Achtsamkeit, um den Alltag bewusst entspannter zu gestalten.**

**Nicht nur körperlich, sondern auch mental ganz bei der Sache sein und sich nur auf die Tätigkeit konzentrieren.**

**Beispiel Frühstück: Bewusst den Kaffeegeruch wahrnehmen, das Brötchen oder das Müsli bewusst kauen und schmecken und sich daran erfreuen, dass es megalecker ist.**

**Und vielleicht erst danach die Zeitung lesen - und vielleicht auch ohne laufendes Radio im Hintergrund ...**

**Mit etwas Übung und der Schärfung des Bewusstseins stellt ihr sicher fest: diese kleinen Stellschrauben sorgen für so viel mehr Entspannung im Alltag.**

**Dafür braucht es im ersten Schritt keine Wellness-Rituale oder Meditationskurse. Die Kleinigkeiten können wir direkt im Alltag umsetzen.**

**Wellness, Meditation, Yoga und Co. sind dann unsere weiteren Geschenke an uns selbst – auf dem Weg zu mehr Achtsamkeit und innerer Ruhe.**