

---

INFORMELLE ACHTSAMKEIT

# 7 Tage bei dir ankommen

---

Sieben alltägliche Momente,  
die dich zu dir zurückbringen.

Ein Geschenk von  
**Carmen Preiß**

---

*„Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein —  
bewusst, im gegenwärtigen Moment, ohne zu urteilen.“*

Jon Kabat-Zinn

---

## Was ist informelle Achtsamkeit?

---

Wenn wir von Achtsamkeit hören, denken viele zuerst an Meditation — an Stille, Meditationskissen, geschlossene Augen und freie Zeit. Das ist **formelle Achtsamkeit**: bewusst gesetzte Übungsmomente, die einen eigenen Raum bekommen.

**Informelle Achtsamkeit** funktioniert anders. Sie braucht keinen extra Platz im Kalender. Sie nistet sich ein in das, was du sowieso schon tust — Hände waschen, Kaffee kochen, einen Weg gehen. Der Unterschied liegt nicht in der Tätigkeit, sondern in der **Qualität der Aufmerksamkeit**, die du mitbringst.

Nicht automatisch. Nicht auf Autopilot. Sondern wach. Neugierig. Präsent.

Informelle Achtsamkeit sagt: **Das Leben selbst ist der Übungsraum.**

*Diese sieben Impulse laden dich ein, genau das auszuprobieren. Einen Moment am Tag. Ohne Druck. Ohne Perfektion. Einfach mal schauen, was passiert, wenn du wirklich da bist.*

### Deine 7 Tage im Überblick

---

01	Hände waschen	Ankommen
02	Erster Kaffee / Tee	Beginnen
03	Im Spiegel lächeln	Selbstmitgefühl
04	Kochen oder Abwasch	Im Fluss sein
05	Ein Weg zu Fuß	Spüren
06	Eine Pause bewusst nehmen	Erlauben
07	Hand aufs Herz	Loslassen

# Hände waschen

Wie oft wäschst du dir am Tag die Hände, ohne es wirklich zu merken? Heute lenkst du deine Aufmerksamkeit ganz einfach dorthin — auf das, was deine Sinne gerade erleben.

## DIE ÜBUNG

- 1 Spür das Wasser auf deiner Haut — Temperatur, Druck, wie es über die Haut fließt.
- 2 Schau den Händen zu — wie das Wasser läuft, wie sich die Finger bewegen.
- 3 Nimm den Seifenduft wahr, falls vorhanden — süß, frisch, neutral?
- 4 Spür, wie sich die Hände anfühlen — während des Waschens und danach.

**MANTRA — „Ich bin hier. Genau jetzt.“**

---

## MEINE REFLEXION

→ *Was ist mir aufgefallen?*

---

---

---

---

→ *Waren Gedanken da — oder war es etwas stiller als sonst?*

---

---

---

---

## FREIER RAUM

---

---

---

---

---

---

## Erster Kaffee / Tee

Dieser erste Schluck am Morgen — wie oft trinkt man ihn, ohne ihn wirklich zu schmecken? Heute bist du ganz dabei. Alle Sinne offen.

### DIE ÜBUNG

- 1 Halte die Tasse mit beiden Händen — spür Wärme, Gewicht und Form.
- 2 Bevor du trinkst: Atme den Duft ein. Was nimmst du wahr — süß, kräftig, blumig?
- 3 Den ersten Schluck langsam nehmen — Temperatur, Geschmack, wie er sich im Mund ausbreitet.
- 4 Spür nach — wie fühlt sich die Wärme im Körper an, während sie sich ausbreitet?

**MANTRA** — „Dieser Moment ist meiner.“

---

### MEINE REFLEXION

→ Was ist mir aufgefallen?

---

---

---

→ Waren Gedanken da — oder war es etwas stiller als sonst?

---

---

---

### FREIER RAUM

---

---

---

---

## Im Spiegel lächeln

Jedes Mal, wenn du heute ins Badezimmer gehst und dich im Spiegel siehst — lächle dir zu. Nicht performt, nicht erzwungen. Einfach ein echtes, kleines Lächeln.

### DIE ÜBUNG

- 1 Bleib einen Moment vor dem Spiegel stehen — schau dich an, ohne zu bewerten.
- 2 Lass ein Lächeln entstehen — spür, wie sich das im Gesicht anfühlt, welche Muskeln sich bewegen.
- 3 Leg eine Hand aufs Herz — spür den Kontakt der Hand, die Wärme, vielleicht den Herzschlag.
- 4 Einfach einen Moment so bleiben — wahrnehmen, was da ist.

**MANTRA — „Ich bin mir selbst eine gute Freundin.“**

---

### MEINE REFLEXION

→ Was ist mir aufgefallen?

---

---

---

---

→ Waren Gedanken da — oder war es etwas stiller als sonst?

---

---

---

---

### FREIER RAUM

---

---

---

---

---

---

# Kochen oder Abwasch

Eine Tätigkeit, die viele als lästig empfinden — dabei steckt sie voller Sinneseindrücke, wenn man wirklich hinschaut, -hört und -fühlt.

## DIE ÜBUNG

- 1 Nimm die Geräusche wahr — Brutzeln, Wasserrauschen, Klappern, Zischen.
- 2 Was riechst du gerade? Was spürst du in den Händen — Wärme, Nässe, Texturen?
- 3 Schau bewusst hin — Farben, Formen, Bewegungen.
- 4 Einfach wahrnehmen, was gerade da ist — ohne etwas verändern zu wollen.

**MANTRA** — „*Ich muss nirgendwo anders sein.*“

---

## MEINE REFLEXION

→ *Was ist mir aufgefallen?*

---

---

---

---

→ *Waren Gedanken da — oder war es etwas stiller als sonst?*

---

---

---

---

## FREIER RAUM

---

---

---

---

---

---

# Ein Weg zu Fuß

Der Weg zum Auto, zum Briefkasten, durch den Supermarkt. Fünf Minuten können genug sein — Handy weg, Sinne auf.

## DIE ÜBUNG

- 1 Spür jeden Schritt — wie der Fuß den Boden berührt, abrollt, sich hebt.
- 2 Was hörst du? Nah und fern — Stimmen, Wind, Vogel, Verkehr?
- 3 Was siehst du — Licht, Schatten, Bewegung, Farben, Formen?
- 4 Was spürst du auf der Haut — Temperatur, Wind, Sonne?

**MANTRA — „Meine Füße tragen mich. Ich bin verankert.“**

---

## MEINE REFLEXION

→ Was ist mir aufgefallen?

---

---

---

---

→ Waren Gedanken da — oder war es etwas stiller als sonst?

---

---

---

---

## FREIER RAUM

---

---

---

---

---

---

# Eine Pause bewusst nehmen

Einfach sitzen. Nichts tun. Wahrnehmen, was gerade da ist — im Körper, im Raum, in der Stille.

## DIE ÜBUNG

- 1 Setz dich hin — spür das Gewicht deines Körpers auf dem Stuhl oder Boden.
- 2 Was hörst du gerade — nah, fern, leise, laut?
- 3 Nimm deinen Atem wahr, ohne ihn zu verändern — wo spürst du ihn?
- 4 Was ist jetzt gerade da — im Körper, im Raum, in diesem Moment?

**MANTRA** — „Ich darf sein, ohne zu leisten.“

---

## MEINE REFLEXION

→ Was ist mir aufgefallen?

---

---

---

---

→ Waren Gedanken da — oder war es etwas stiller als sonst?

---

---

---

---

## FREIER RAUM

---

---

---

---

---

---

# Eine achtsame Mahlzeit

Bevor du den ersten Bissen nimmst — halt kurz inne. Du musst nichts besonders zubereiten und keine extra Zeit einplanen. Es geht nur um die ersten drei Bissen deiner nächsten Mahlzeit — egal ob Frühstück, Mittagessen oder ein schneller Snack.

## DIE ÜBUNG

- 1 Schau dir dein Essen an — welche Farben siehst du? Welche Formen, Texturen?
- 2 Bevor du isst: Nimm den Geruch wahr — süß, herzhaft, warm, frisch?
- 3 Den ersten Bissen bewusst nehmen — welche Textur spürst du? Weich, knusprig, cremig?
- 4 Wo im Mund schmeckst du das Essen — vorne, hinten, auf der Zunge?
- 5 Den zweiten und dritten Bissen genauso — was verändert sich beim Kauen?

**MANTRA — „Dieser Bissen. Dieser Moment. Ich bin da.“**

---

## MEINE REFLEXION

→ Was ist mir aufgefallen?

---

---

---

---

→ Waren Gedanken da — oder war es etwas stiller als sonst?

---

---

---

---

## FREIER RAUM

---

---

---

---

---

---

---

# Wie war deine Woche?

---

Achtsamkeit ist keine Technik, die man perfektioniert.  
Sie ist eine Einladung — immer wieder, jeden Tag neu.

Wenn du mehr davon willst: Ich freue mich, von dir zu hören.

[info@carmenpreiss.de](mailto:info@carmenpreiss.de)

[gedankenwende-mama.de](http://gedankenwende-mama.de)

---

*„Du kannst die Wellen nicht stoppen,  
aber du kannst lernen zu surfen.“*

Jon Kabat-Zinn

---