

### Wenn de staade Zeit vorbei is, wirts wieda ruhiga (Karl Valentin)

Achtsamkeit ist eine Grundhaltung, die man täglich üben kann, indem man statt nur zu funktionieren und wie ferngesteuert alles zu erledigen, seinen Alltag aktiv gestaltet, hinterfragt, atmet und auch mal innehält. So finden wir in uns Frieden, innere Balance und Ruhe in einer sonst hektischen Zeit. Wichtige Aspekte eines achtsamen Lebens sind Dankbarkeit, Selbstfürsorge und Ausgeglichenheit. Gerne möchten wir ein paar Denkanstöße geben, wie Sie mehr Achtsamkeit in den kommenden Feiertagen aber auch im neuen Jahr 2020 unterbringen können:



- ☞ **Machen Sie sich bewusst, was Ihnen jetzt an Weihnachten wirklich wichtig ist, was Weihnachten eigentlich bedeutet!**
- ☞ **Verbringen Sie Zeit mit Menschen, die Sie gerne haben! Schenken Sie diesen Menschen Ihre volle Aufmerksamkeit! Legen Sie dazu auch Ihr Smartphone zur Seite!**
- ☞ **Bringen Sie jeden Tag in Ihrem Umfeld einen Menschen zum Lächeln! Diese Freude und Wärme kehrt zu Ihnen zurück!**
- ☞ **Konsumieren Sie achtsamer! Wen möchten Sie beschenken und mit was? Muss es immer etwas gekauftes sein? Wir benötigen gar nicht alle Dinge, die wir so kaufen! Verschenken Sie Zeit oder Selbstgemachtes!**
- ☞ **Nehmen Sie sich Zeit für sich! Gönnen Sie sich ein heißes Bad, einen Tee, Sport, einen Lieblingsfilm, ein schönes Gespräch mit einem engen Freund, eine Massage, ein Saunagang, einmal früh zu Bett, einen langen Spaziergang in der Natur oder einen Tag ohne Handy!**
- ☞ **Erleben Sie die Welt mit allen Sinnen! Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Gesamtheit! Fragen Sie sich auch, wie es Ihnen gerade geht und halten Sie inne, um einmal tief durchzuatmen. Richten Sie sich zum Atmen auf und fühlen Sie, wie die Luft in Ihre Lungen strömt. Atmen löst auch Anspannungen und verschafft Ihnen eine kurze Ruhepause! Nehmen Sie mindestens 3 bewusste Atemzüge pro Situation! Wenn möglich, schließen Sie dazu auch die Augen!**
- ☞ **Essen und Trinken Sie bewusst! Dazu müssen es auch keine teuren Lebensmittel sein oder Superfood aus fernen Ländern. Hetzen Sie nicht jedem Ernährungstrend hinterher! Essen Sie regional und saisonal! Hören Sie auf Ihren Körper! Essen Sie langsam!**
- ☞ **Machen Sie Schluss mit Multi-Tasking! Sie schaffen mehr, wenn Sie entschleunigen! Machen Sie eine Sache zu Ende und beginnen Sie dann die nächste!**

Nicht nur in der Weihnachtszeit ist dieses kleine Abendritual ein schöner Abschluss des Tages: Benennen Sie für sich jeden Abend drei Dinge, für die Sie heute dankbar sind! So findet der schlimmste Tag noch einen positiven Ausgang. Zudem fördert es einen entspannteren Schlaf!

Veranstaltungstipps im ZEP: Kostenlose Informationsreihen: 23.01.2020, 16:00 Uhr: **Psychologie:** Raus aus der Comfort Zone – wie Sie Ihren Schweinhund überwinden und am 09.01.2020, 15:00 Uhr **Bewegung:** Raus aus der Comfort Zone – rein in die Turnschuhe; Anmeldung erforderlich ☺