



## INFO-LETTER der Fachstelle für Suchtprävention Dezember 2020

### Achtsamkeit – Einfach sein – im Moment

Hektik, Stress, Konflikte – manchmal dreht sich uns der Kopf. Gerade in der jetzigen Zeit, wo die Corona-Pandemie uns und unser Gefühlsleben stark herausfordert. Da tut es gut inne zuhalten, tief einzusatmen und lange wieder auszusatmen. Zu sich kommen und den Augenblick zu genießen. Das Positive in der Entschleunigung wahrzunehmen.

**Achtsamkeit** heißt, jeden Moment **bewusst wahrzunehmen**, ohne ihn zu bewerten. Wenn wir z.B. achtsam spazieren gehen, erstellen wir unterwegs keine To-do-Listen, sondern nehmen alles genau wahr, **jedes Detail** – Bäume, den Himmel, den Wind, einen Tautropfen auf einem Blatt, Vogelstimmen, den Raureif in der Wiese, ....

Indem wir uns mit diesen einfachen Dingen verbinden und buchstäblich **Augenblick für Augenblick leben**, entdecken wir ganz neuen **Frieden**, neue **Freude**. Und lassen uns, wenigstens für **einen Moment**, wieder **vom Leben verzaubern**.

Nutzen der Achtsamkeit: Die **regelmäßige Anwendung** von Achtsamkeitsübungen kann physisch und psychisch dauerhaften Nutzen bringen.

- mehr Ruhe und Entspannung
- mehr Energie und Lebensfreude
- ein höheres Maß an Selbstvertrauen und -akzeptanz
- geringere Anfälligkeit gegenüber Stress, Depression, Angst ...

Im Folgenden finden Sie zwei Achtsamkeitsübungen mit jeweils zwei Videoanleitungen, um in Stresssituationen zu entschleunigen und das Sein im Moment zu praktizieren. Viel Freude dabei 😊

## Entspanntes Atmen

Atem ist Lebensenergie. Je verhaltener wir atmen, desto mehr reduzieren wir diese Vitalkraft. Nervosität und Entscheidungsschwäche gehen oft mit einer flachen Atmung einher. In Stresssituationen wechselt unser Atem von der Bauchatmung zur Brustatmung. In der Brustatmung atmen wir automatisch kürzer und flacher. Um wieder zur zentrierten tiefen Bauchatmung zu kommen sind verschiedene Atemtechniken möglich.



<https://youtu.be/9o4Xf1ML8x4>

<https://youtu.be/pfq6te3xvrg>

## Entspannen bei der Gehmeditation



Beim Achtsamen gehen können Sie das Wunder der ziellosen Fortbewegung erleben. Die Gehmeditation setzt sich aus vier wichtigen Bestandteilen zusammen. Diese sind Achtsamkeit, gehen, atmen und lächeln. Werden diese vier Elemente gemeinsam in einem harmonischen Einklang miteinander verbunden, entsteht die Gehmeditation. Sie können das achtsame Gehen im Haus oder in der Natur (z.B. Wald, am Strand ...) durchführen, wo immer Sie sich sicher und geschützt fühlen und über nichts stolpern können.

[https://youtu.be/EQUE-U\\_kPLw?t=27](https://youtu.be/EQUE-U_kPLw?t=27)

<https://www.bing.com/videos/search?q=gehmeditation+anleitung&&view=detail&mid=BF5F17F432E27AA9A341BF5F17F432E27AA9A341&&FORM=VRDGAR&ru=%2Fvideos%2Fsearch%3Fq%3Dgehmeditation%2Banleitung%26FORM%3DVIDVXX>

## Angebot der Fachstelle für Suchtprävention:

„**Entspannter in die Prüfung**“ ist ein Seminarangebot für Schüler\*innen/Auszubildende zur Vorbereitung auf Klassenarbeiten/Abschlussprüfung/Abitur zum entspannten und effektiveren Lernen. In dem Seminar werden Themen wie z.B. Lernatmosphäre, Lerntypen, Lernblockaden, aber auch Informationen zu Stress-/Achtsamkeitsgrundlagen und Stressbewältigung, Brain-Food und bewegtem Lernen behandelt, sowie verschiedene praktische Entspannungstechniken kennengelernt.

### Weiter Informationen bei:

Alexandra Lauer ([alexandra.lauer@ekkw.de](mailto:alexandra.lauer@ekkw.de))

Christina Heimeroth ([christina.heimeroth@ekkw.de](mailto:christina.heimeroth@ekkw.de))