



ACHTSAMKEIT

Immer mehr medizinische Studien belegen,
dass Achtsamkeit heilsam ist:

Ärzte und Therapeuten haben herausgefunden,
dass etwa chronische Schmerzen, Depressionen, Süchte,
Essstörungen und sogar Krebs durch Achtsamkeitsübungen
beeinflussbar sind. Viele Krankenkassen zahlen inzwischen
im Rahmen der Prävention auch einen Zuschuss zu MBSR-
Kursen (Mindfulness-based Stress Reduction, zu Deutsch
Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion).



SELBSTFÜRSORGE

Achtsamkeit und Selbstfürsorge - was genau bedeutet es eigentlich, für sich Verantwortung zu übernehmen und gut für sich zu sorgen?

Körperliche Bedürfnisse: Obwohl sie so wichtig sind, vernachlässigen wir sie oft. Gerade, wenn es ums Essen und um ausreichenden Schlaf geht, passen wir oft nicht gut auf uns auf. Wir nehmen uns nicht die Zeit für eine ausgewogene Mahlzeit, versacken vor dem Fernseher, anstatt einfach die Zeit für gesunden Schlaf zu nutzen. Befrage dich öfter zu deinem körperlichen Zustand und folge dem Rat deines Körpers.

Zwischenmenschliches: Vielleicht lassen wir uns zu viel bieten, sehen zu häufig die Sorgen der anderen als unsere eigenen. Oder wir lassen andere unseren Ärger spüren, anstatt ihnen freundlich zu sagen, was uns nicht passt. Aber auch für das Positive ist oft zu wenig Zeit und Raum: Eigentlich wäre es oft angebracht, sich ausdrücklich bei jemandem zu bedanken für Zuwendung und Zeit. Die Freude, die wir anderen dadurch machen, kommt schon bald wieder zu uns zurück.

Abwechslung und Kreativität: Auch wenn unser Leben eigentlich ganz gut läuft, fehlt uns vielleicht etwas, was wir einfach nur zum Spaß und zur Erbauung tun. Sorge dafür, dass dein Geist und deine Seele genügend Beschäftigung finden. Probiere aus, mache auch mal etwas Ungewöhnliches, riskiere eine Anschaffung für ein Hobby. Spüre in dich, was du gerne im Leben tun möchtest.