



**Herzlich willkommen in
deinem WW Workshop
„Achtsamkeit im Alltag“**

Dieses Exemplar gehört:



WW SUMMER CAMP



**Herzlich
willkommen
in deinem
WW Workshop
„Achtsamkeit
im Alltag“**

Dieses Exemplar gehört:





Warum ist Achtsamkeit wichtig?

Jeden Tag wirst du mit neuen Informationen überflutet: durch Zeitung, Social Media, News auf der Arbeit und deine Mitmenschen. Das musst du erstmal verarbeiten.

Bei Dingen, die nicht deine volle Aufmerksamkeit fordern, wie z. B. Essen, schaltet dein Kopf deshalb auf Autopilot und du rauschst durch die Mahlzeit.

Achtsam sein heißt, sich seiner Gedanken, Gefühle und Empfindungen im Moment bewusst zu sein, ohne sie zu bewerten. Das kann dein Wohlbefinden und deine Lebenszufriedenheit erhöhen – und dein Stresslevel reduzieren.

Auf deinem WW Weg kann dir Achtsamkeit helfen, dich auf deine Ziele und auf die Veränderungen zu konzentrieren, die du auf und jenseits der Waage machst.

Meine achtsamen Momente:

Stärken, die ich daraus für meine WW Reise nutze:

Stärken, die mir auf meinem WW Weg noch fehlen:

Die Idee merke ich mir:

Notiere eine wertvolle Idee, die du ausprobieren möchtest:

Achtsamkeit-Minis für deinen Alltag

Regelmäßig innehalten

Wenn wir lernen, mitten im Alltag einen Augenblick nach dem nächsten wahrzunehmen, die Aufmerksamkeit auf Geräusche, Farben und Gerüche um uns herum lenken und zu genießen, dann werden wir Stress und seinen Begleiterscheinungen effektiv entgegentreten können und unseren Abnahmeweg mit Erfolg gehen.

Und so geht's:

Plane zunächst drei kleine, achtsame Phasen in deinen Wochenplan ein, in denen du innehalten wirst. Einfach nur innehalten. Überlege dir im Voraus, wann es in deinen Terminkalender passt und auch wie, also auf welche Art und Weise du das konkret praktizieren möchtest.

Innehalten Teil 1:

Wann?

Wie?

Innehalten Teil 2:

Wann?

Wie?

Innehalten Teil 3:

Wann?

Wie?

Beschreibe deine Gefühle und Gedanken, die du wahrnimmst, wenn du dir vorstellst, regelmäßig innezuhalten. Was bedeutet das für dich?

Kleine Übungen zum Wohlfühlen

Kurzer Körper-Scan (Dauer ca.: 3 – 5 Minuten)



- Schließe deine Augen und atme ein paarmal tief ein. Fühle, wie du dich beim Ausatmen entspannst.
- Versuche deinen Körper wahrzunehmen – so wie du jetzt sitzt und wie er sich an verschiedenen Stellen anfühlt.
- Starte mit deinen Füßen. Wie fühlt es sich an, mit ihnen den Boden zu berühren?
- Wandere gedanklich weiter nach oben. Nimm wahr, wie deine Beine den Stuhl berühren und dein Rücken die Stuhllehne.
- Wie fühlen sich die Körperflächen an, die Kontakt mit dem Stuhl haben?
- Probiere leichte Positionsänderungen aus und versuche durch Experimentieren herauszufinden, was für dich die angenehmste Sitzposition ist.
- Atme ein paarmal tief ein und aus. Öffne nun langsam wieder die Augen.

Achtsam denken



Lass den Tag Revue passieren und überlege, was dich beschäftigt hat. Schreibe ganz bewusst ein paar kurze Sätze auf ein Blatt Papier. Das hilft dir, den Kopf freizubekommen. Wirf den Zettel danach weg.

Achtsam essen



Versuche eine Mahlzeit am Tag achtsam zu essen. Nimm jeden Bissen wahr: rieche, schmecke, kaue und schlucke bewusst und langsam. Ganz wichtig: Genieße es!

So lange dauert's: Gleich mit einer ganzen Mahlzeit zu starten ist schwierig. Für den Anfang reichen 1-2 Minuten – du kannst dich nach und nach steigern.

Achtsam liegen



Leg dich ins Bett und schließe deine Augen. Höre in die Stille hinein und schaue in die Dunkelheit. Beobachte deinen Atem, bis er ruhig und ganz gleichmäßig ist. Spüre das Gewicht deines Körpers und lass den Alltagsstress aus dir herausfließen.



Notizen

A series of horizontal dotted lines for writing notes.



