



WORKBOOK

*Achtsamkeits-  
übungen*

*Teil 1*

*Viktorija Oparjan*

# Wie geht denn das jetzt mit dieser Achtsamkeit ?

Achtsamkeit ist seit einigen Jahren in aller Munde und rund um diesen ominösen Begriff hat sich mittlerweile schon ein richtig großer Markt entwickelt.

Warum auch ich ein Fan von Achtsamkeit bin?

Weil ich persönlich davon überzeugt bin, dass die Welt ein kleines bisschen besser sein würde, wenn wir alle ein bisschen achtsamer wären.

Achtsamer mit dem was wir tun und wie wir es tun und vor allem auch achtsamer mit unseren Gedanken.

Aber was genau ist eigentlich Achtsamkeit?

Für mich ist Achtsamkeit ein Geisteszustand, der mich ganz bewusst den jetzigen Moment wahrnehmen lässt. Keine Gedanken an den nächsten Schritt und auch keinen Gedanken an die vergangenen Schritte.

Klingt eigentlich ganz einfach, oder?

Um achtsam(er) zu werden, müssen wir lernen, den Autopiloten, der uns im Leben begleitet ab und zu einmal auszuschalten.

Das bedarf einiges an Willenskraft und Übung und genau dabei sollen dir die nächsten Seiten eine Hilfe sein.

*Viktoria Oparjan*

A wooden hourglass is positioned on a sandy beach. The scene is bathed in the warm, golden light of a sunset or sunrise, with the sun low on the horizon. In the foreground, a dark, smooth, rounded rock sits on the sand. The background shows the ocean and a hazy sky. The text is overlaid on a semi-transparent white rectangular area in the center of the image.

DIE BESTE WEISE, SICH  
UM DIE ZUKUNFT ZU  
KÜMMERN, BESTEHT  
DARIN, SICH SORGSAM  
DER GEGENWART  
ZUZUWENDEN.

(THICH NHAT HANH)

*Viktorija Oparjan*



# Achtsamkeit 1x1

Auf den folgenden Seiten dieses kleinen, feinen Workbooks, findest du unterschiedliche Übungen, die dich dabei unterstützen sollen, immer öfter einfach nur  
im

*Hier & Jetzt*

zu sein. Ohne schon 3 Schritte weiter zu denken oder die Vergangenheit immer und immer wieder Revue passieren zu lassen.

*Viel Spaß wünsche ich  
dir bei Teil 1 unserer  
Achtsamkeitsübungen!*

*Viktoria Oparjan*



# Gönn' deinem Autopilot eine Pause

Versuche beim Zähne putzen ganz genau wahrzunehmen wie sich deine Zahnbürste im Mund anfühlt.

Versuche beim Mittagessen einfach nur zu essen. Ohne Gespräche, dein Smartphone oder ein Buch.

Versuche beim Gehen wahrzunehmen, wie dein Fuß den Boden berührt, wie er sich abrollt und wieder hebt. Verknüpfe das auch noch mit einer regelmäßigen Bauchatmung.

Versuche in deinem Alltag die magischen Momente wahrzunehmen – sie sind es, die dein Leben lebenswert machen.



Viktoria Oparjan



# Freude und Dankbarkeit

Nutze doch die nächsten 30 Tage um folgende Gewohnheit zu etablieren:

Notiere jeden Morgen, gleich nach dem aufwachen drei Dinge, auf die du dich an diesem Tag freust.

Notiere jeden Abend drei Dinge, die dir tagsüber passiert sind und für die du dankbar bist.\*

\*es geht hier nicht um die großen Momente im Leben, sondern eher um die kleinen, magischen Momente des Alltags. Und manchmal ist es auch völlig okay, wenn du nur dankbar bist, dass der Tag endlich vorbei ist.



Viktoria Oparjan



# Lerne neu zu atmen

Such dir einen ruhigen Ort, an dem  
du dich wohlfühlst.

Stelle dich aufrecht in einen hüftbreiten Stand und prüfe noch einmal  
ob deine Wirbelsäule ganz aufgerichtet ist.

Schließe deine Augen und lege deine Hände auf deinen Bauch.

Atme nun fünf Sekunden durch die Nase ein und halte dann sechs Sekunden den  
Atem an.

Atme dann sieben Sekunden lang bewusst durch die Nase wieder aus.  
Wiederhole das so oft, bis du das Gefühl hast ruhig, gelassen und mit dir  
verbunden zu sein.

Höre aber bitte auf, wenn dir schwindlig wird.

Merke dir einfach 5 - 6 - 7 und übe diese Atmung so  
oft dir danach  
ist.\*

\* mir hilft diese Atemtechnik die Übergänge im Alltag  
(schlafen/aufwachen, arbeiten/Familie...) bewusst zu erleben.



Viktoria Oparjan

# Was ich mir (nicht) mag

Nimm nun dein Notizbuch und schreibe dir all die Dinge auf, die du an dir liebst. Koste die Erfahrung ruhig aus - es gibt unglaublich viel, das dich einzigartig macht.

Schreibe nun in deinem Notizbuch all die Dinge auf, die du an dir nicht magst. Hier brauchst du dir kein Blatt vor den Mund zu nehmen und kannst auch einmal genüsslich Salz in deine eigenen Wunden streuen.

*Lerne nun alle deine Eigenschaften zu  
akzeptieren und zu lieben.*

Sind deine beiden Listen fertig, betrachte sie eine Weile. Das kann auch länger dauern, aber deine Aufgabe besteht jetzt darin alle Eigenschaften auf beiden Listen wertzuschätzen, zu akzeptieren und zu erkennen, dass sowohl die guten als auch die schlechten dich zu dem Menschen machen, der du bist.

*Viktoria Oparjan*

The background of the image shows a sunset over a beach. In the foreground, there is a dark, smooth rock on a sandy surface. Several pieces of driftwood are scattered around, some framing the central text. The sky is a mix of orange, yellow, and light blue, suggesting the sun is low on the horizon. The overall mood is contemplative and serene.

NICHT WAS WIR  
ERLEBEN, SONDERN WIE  
WIR EMPFINDEN, WAS  
WIR ERLEBEN, MACHT  
UNSER SCHICKSAL AUS.

(MARIE VON EBNER-ESCHENBACH)

*Viktoria Oparjan*



# Wolkenzucker

Such dir ein schönes Platzl im Freien, wo du dich bequem hinlegen und 5 Minuten lang den Himmel beobachten kannst.

Vielleicht siehst du den Nachthimmel mit Sternen in allen Formen und Größen.

Oder du siehst Wolken, die vorüber ziehen und sich dabei verändern.

Oder ganz klares Blau oder eher nebliges Grau.

Nimm alles wahr und in dich auf und achte darauf, was diese Erfahrung bei dir bewirkt.



Viktoria Oparjan



# Verteile ein bisschen Liebe

Sag heute einem (oder mehreren) Menschen, was du an ihm (ihnen) liebst.  
Das kann wirklich alles sein.

Es gibt in deinem Leben ganz bestimmte Menschen, die dir etwas ganz  
besonderes schenken.

Hier zählen besonders die Kleinigkeiten, denn diese magischen Momente  
machen unser Leben erst lebenswert.

Diese Übung beeinflusst deine selektive  
Wahrnehmung so, dass du mehr  
auf die wundervollen Eigenschaften deiner  
Mitmenschen achtest.

Indem du Liebe verbreitest, vertiefst du die  
Beziehungen zu diesen Menschen und starke und  
authentische Bindungen haben eine direkte,  
positive Wirkung auf dein Wohlbefinden.



Viktorija Oparjan



# Geh' eine Runde

Nimm dir bewusst eine halbe Stunde jeden Tag Zeit um alleine rauszugehen.

Das hat mehrere Vorteile:

- durch das Gehen bekommst du gleich ein bisschen Bewegung
- du bist an der frischen Luft (auch wenn du "nur" in der Stadt spazierst)
- da das Gehen normalerweise im Autopilot funktioniert, kannst du dich dabei auf deine Umgebung konzentrieren

Nimm wahr was du bisher vielleicht noch nicht wahrgenommen hast - vielleicht fällt dir ja etwas ungewöhnliches ins Auge, an dem du normalerweise einfach so vorbei gegangen wärst.

Lass deine Gedanken einfach fließen und schau wohin sie dich bringen.

Gerade in solchen "white space" Zeiten, also in Zeiten, wo du nichts machen musst, sondern einfach nur bist, kommen oft die besten Ideen ans Tageslicht.



Viktoria Oparjan

*Es ist (jetzt)  
nicht alles gut*

Kein Mensch ist jeden Tag glücklich und das ist auch völlig in Ordnung.  
Wir dürfen angestrengt, verunsichert, traurig, neidisch oder auch frustriert sein.

Alle diese Emotionen gehören zu einem guten Leben dazu - wichtig ist hier die Perspektive:

*nichts bleibt immer gut und nichts immer schlecht.*

Unterdrücke diese Gefühle also nicht, sondern lass sie zu und spüre einmal genau hin.

Warum fühlst du dich gerade so wie du dich fühlst?

Gibt es einen speziellen Grund?

Kannst du jetzt etwas tun, um dich besser zu fühlen?

*Viktorija Oparjan*