

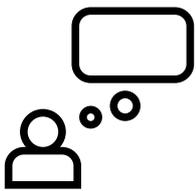
# Achtsamkeit praktizieren und erleben

In unserer hektischen Welt voller Technologie und Ablenkungen kann es regelrecht zu einer Herausforderung werden, sich zu fokussieren. Achtsamkeit verbindet uns mit dem Wesentlichen und lehrt uns Geduld, Akzeptanz und Dankbarkeit. Dadurch öffnen wir uns für ein erfüllteres Leben und stärken unsere Beziehungen zu anderen.

## Journaling - Ein Weg zu mehr Achtsamkeit in deinem Leben

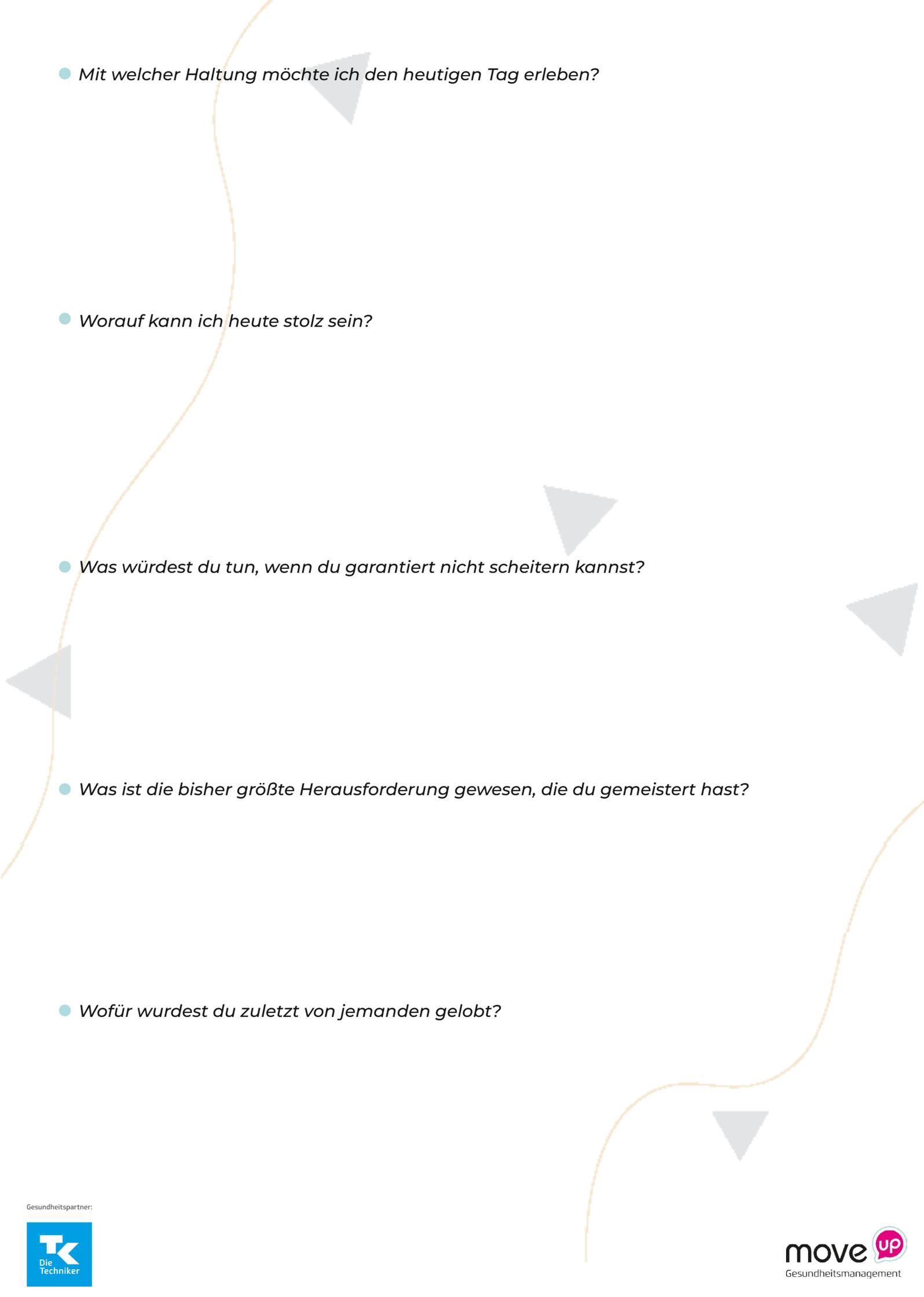
Journaling ist eine Methode, mit der du dich in Achtsamkeit üben kannst. Es beschreibt das **regelmäßige Niederschreiben von Gedanken, Ideen, Emotionen** oder **Ereignissen** in schriftlicher Form. Es dient dazu, die Selbstreflexion zu stärken, Erkenntnisse über sich selbst zu gewinnen und sich persönlich weiterentwickeln.

- Du lernst dir zuzuhören und dich besser kennen.
- Bei Ängsten und Sorgen ist es eine hilfreiche Methode sich diese bewusst zu machen und zu verstehen. Denn erst wenn du weißt, was dich ängstigt, kannst du den nächsten Schritt gehen, um etwas dagegen zu tun oder, um damit besser umgehen zu können.
- Du hältst deine Erlebnisse, Gedanken und Gefühle fest und kannst dir deine persönliche Entwicklung immer wieder bewusst machen.
- Du gewinnst Klarheit über deine Gedanken.
- In schwierigen Situationen hilft es, diese aufzuschreiben, um eine erste Entlastung zu spüren.



### Probiere es aus!

Es gibt verschiedene Journaling Methoden. Eine Möglichkeit ist es, frei auf einem leeren Blatt Papier alle Gedanken und Gefühle festzuhalten oder sich mithilfe von Fragen zu reflektieren. Um dir den Einstieg ins Journaling zu erleichtern, bieten wir dir die Möglichkeit, es einmal anhand der untenstehenden **fünf Fragen** auszuprobieren. Diese sollen dir helfen, aus dem Alltag auszusteigen und dich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren. Es ist nicht nötig, lange über eine Frage nachzudenken – beantworte sie einfach aus dem Bauch heraus. Nimm dir einen kurzen Moment Zeit, etwa gleich nach dem Aufwachen oder vor dem Schlafengehen. Wähle eine oder mehrere Fragen aus, die sich für dich in diesem Moment passend anfühlen, und beantworte sie. Versuche, bis Ende der Woche alle Fragen zu beantworten. Eine Frage kann auch mehrmals (z. B. jeden Tag) beantwortet werden. Du entscheidest, ob du die Fragen im privaten oder beruflichen Kontext beantwortest.



● *Mit welcher Haltung möchte ich den heutigen Tag erleben?*

● *Worauf kann ich heute stolz sein?*

● *Was würdest du tun, wenn du garantiert nicht scheitern kannst?*

● *Was ist die bisher größte Herausforderung gewesen, die du gemeistert hast?*

● *Wofür wurdest du zuletzt von jemanden gelobt?*