



# Vitamin F

[www.vitamin-f.net](http://www.vitamin-f.net), [mail@vitamin-f.net](mailto:mail@vitamin-f.net)

## Belastungen & Herausforderungen des Alltags gelassen meistern

---

### Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung - mehr als eine Methode

Infos von **Jutta Burger**, Yogalehrerin, Heilpraktikerin mit psychotherapeutischem Schwerpunkt, MBSR-Trainerin (MBSR = Mindfulness-Based Stress Reduction) anlässlich des Frauenfrühstücks am 11.05.2024

### Erinnerungshilfe bei Überforderung im Alltag

Erinnere dich wann immer du in Hektik oder Eile bist, oder einfach eine Pause brauchst an diese Übung:

- **Minute 1:** bringe deine Wahrnehmung in den gegenwärtigen Augenblick, genau an den Ort wo dein Leben gerade stattfindet. Gerne kannst du dazu die Augen schließen.
  - Wie stehe, sitze ich gerade, meine Füße, meine Schultern...?
    - Ruhe/ Unruhe - Wärme/ Kälte - Anspannung/ Entspannung?
  - Gedanken, die im Moment durch den Geist ziehen
  - Gefühle/ Stimmungen, die du wahrnimmst.
  - Nimm dies alles wahr, ohne zu bewerten, ohne es anders haben zu wollen und auch ohne dich ablenken zu wollen, unabhängig, ob die Empfindungen gerade angenehm oder unangenehm sind.
- **Minute 2:** Bringe deine Wahrnehmung zu deinem Atem und begleite deine EIN- und deine AUSATMUNG, ohne diese zu beeinflussen. Nutze ihn, um ganz in der Präsenz, im Hier und Jetzt anzukommen, um ganz DA ZU SEIN in deinem Leben, JETZT.
- **Minute 3:** Dehne die Atembewegung auf den ganzen Körper aus, durchflute deinen Körper mit deiner Atmung und schenke dir ein inneres Lächeln.

Dieses kurze Innenhalten gibt dir die Möglichkeit wieder ins Jetzt zurückzukehren, auszusteigen aus deinem Autopiloten aus Reiz- und Reaktion.

#### RUMI:

*"Zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen Raum: Nur dort kann Begegnung stattfinden.*

*Zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen Raum: Nur dort finden eine Heilung und Entwicklung statt.*

*Zwischen richtig und falsch gibt es einen Ort. Dort werden wir uns begegnen."*

#### Das hat Victor Frankl etwas umgearbeitet:

*"Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegen unsere Freiheit und die Möglichkeit, unsere Antwort zu wählen. In unserer Antwort liegen unser Wachstum und unsere Freiheit."*

Diese Übung benötigt eine Entschleunigung unseres Alltags-Tempos. Also raus aus dem Hamsterrad des Tuns und Handelns und hin zum Innehalten, Kontakt aufnehmen immer wieder mit der persönlichen Frage:

- Was will ICH jetzt gerade?
- Was ist mein Bedürfnis?
- Bin ich gerade bereit zurückzutreten
- Tue ich es aus LIEBE?