

ACHTSAMKEIT & MEDITATION

# BYE, BYE STRESS- HALLO GELASSENHEIT!

von Mascha Blankschyn

[www.monkeymind.love](http://www.monkeymind.love)



[@monkeymind.meditation](https://www.instagram.com/monkeymind.meditation)

# W E L C O M E

Ich freue mich sehr, dass du den ersten Schritt gemacht hast, um mehr **Achtsamkeit** in dein Leben zu bringen. In einer hektischen Welt kann es eine echte **Herausforderung** sein, Ruhe und **Gelassenheit** zu finden – genau hier setzt Achtsamkeit an.

In diesem Leitfaden lernst du einfache Techniken, die dir helfen, bewusster im Moment zu leben und deinen Alltag mit mehr **Leichtigkeit** zu meistern. Du brauchst **keine Vorkenntnisse**, nur die Bereitschaft, dir ein paar Momente für dich selbst zu nehmen.

Mascha 



# INHALTSVERZEICHNIS

---

## WAS IST ACHTSAMKEIT?

In diesem Kapitel erfährst du, was Achtsamkeit bedeutet und wie sie dir dabei helfen kann, im gegenwärtigen Moment zu leben. Achtsamkeit bringt mehr Klarheit und Ruhe in deinen Alltag und hilft dir, besser mit Stress umzugehen.

## ERSTE SCHRITTE

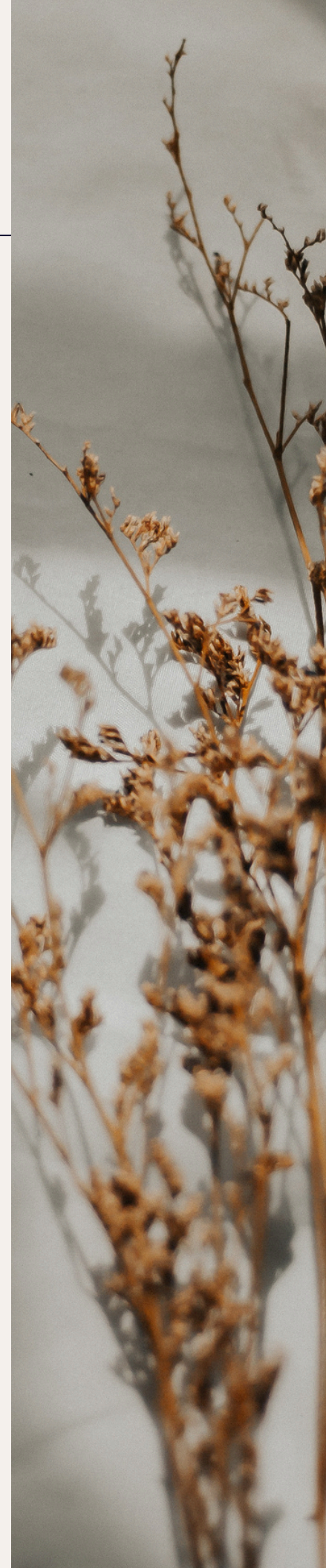
Hier bekommst du einfache Tipps, wie du Achtsamkeit in kleinen Schritten in deinen Alltag integrieren kannst.

## ACHTSAMKEITSÜBUNGEN

Lerne ganz einfache, erste Übungen kennen, die du problemlos in deinen Alltag integrieren kannst, denn diese Dinge tust du sowieso schon!

## EINLADUNG

Hier lade ich dich herzlich ein, deinen nächsten Schritt zu machen und an meinem kostenlosen Meditationsabend teilzunehmen.





## WIE DIR DIESES HEFT DIENT

Dieser Leitfaden richtet sich an Menschen, die in ihrem Alltag **Ruhe und Klarheit finden** möchten, besonders wenn der **Stress** des täglichen Lebens überhandnimmt. Du kannst die Übungen in deinem **eigenen Tempo** durchführen. Es gibt kein richtig oder falsch – alles, was zählt, ist, dass du dir **Zeit für dich** selbst nimmst und schaust was DIR gut tut. Nutze diesen Leitfaden als ersten kleinen Schritt, um Achtsamkeit **in dein Leben** zu integrieren. Du kannst ganz klein beginnen und die Übungen auswählen, die sich für dich gerade **stimmig** anfühlen.

## WAS IST ACHTSAMKEIT?

Achtsamkeit bedeutet, den **gegenwärtigen Moment** bewusst wahrzunehmen, ohne ihn zu bewerten. Oft sind wir gedanklich entweder in der **Vergangenheit** oder in der **Zukunft** „gefangen“: unsere Gedanken kreisen sich permanent um alles andere, als das, was jetzt gerade geschieht. **Achtsamkeit hilft** uns, zurück ins „Hier und Jetzt“ zu kommen und uns von den hektischen Gedanken zu lösen, die oft Stress verursachen oder aus dem **Gedankenkarussell auszusteigen**.

Durch Achtsamkeit kannst du lernen, **bewusster mit dir selbst** umzugehen und innerlich ruhiger zu werden. Es ist eine einfache, aber kraftvolle Methode, um mehr Gelassenheit und **Klarheit in deinen Alltag** zu bringen.

Achtsamkeit hat viele positive Effekte, sowohl auf die geistige als auch auf die körperliche Gesundheit. **Regelmäßige Achtsamkeitspraxis kann:**

- **Stress** reduzieren und dein **Wohlbefinden** steigern.
- Deine **Konzentration** und Produktivität verbessern.
- Deine **Beziehungen** vertiefen, da du bewusster mit dir selbst und anderen interagierst.
- Dir helfen, mit **schwierigen Gefühlen** wie Angst und Wut besser umzugehen.

Die positive Wirkung von Achtsamkeit belegen auch ziemlich **viele Studien**- es werden jährlich immer mehr.





## ERSTE SCHRITTE

Achtsamkeit muss **nicht kompliziert** sein – es darf ganz einfach sein. Es geht einerseits um die **formelle Achtsamkeitspraxis**, also die Übungen, die wir bewusst machen, um Achtsamkeit zu praktizieren, wie zum Beispiel die **Sitzmeditation**. Und andererseits um die **informelle Achtsamkeitspraxis**, bei der es darum geht, immer wieder kleine bewusste Momente in **deinen Alltag einzubauen** bei Aktivitäten, die du sowieso ausführst, wie zum Beispiel Staubsaugen. Hier sind ein paar Tipps, wie du Achtsamkeit **sofort umsetzen** kannst:

- Achtsam atmen: Nimm dir jeden Tag ein paar Minuten Zeit, um dich auf deinen Atem zu konzentrieren. Spüre, wie er in deinen Körper ein- und ausströmt.
- Handlungen bewusst tun: Egal ob du einen Kaffee machst oder deine Zähne putzt – versuche, diese Handlungen bewusst wahrzunehmen, ohne dabei an andere Dinge zu denken, als das, was du gerade tust.
- Mikro-Pausen einlegen: Halte regelmäßig inne und spür in deinen Körper: wie fließt der Atem, wie geht es dir gerade? Gibt es ein Gefühl oder einen Gedanken, der sehr präsent ist? Nimm dir ein paar Sekunden, um durchzuatmen und bei dir selbst einzuchecken.





## ACHTSAMES ATMEN

Das Atmen ist ein einfacher, aber **kraftvoller Anker** bei der Achtsamkeitspraxis. Das praktische ist, wir haben den Atem immer dabei und er findet immer **JETZT** statt.

Hier ist eine kurze **Atemübung**, die du überall durchführen kannst:

1. Setze dich bequem hin und schließe deine Augen, wenn du magst.
2. Atme tief ein und spüre, wie die Luft durch deine Nase einströmt und deine Lunge füllt.
3. Atme langsam aus und halte deine Aufmerksamkeit beim Ausatmen. Wie fühlt sich das an?
4. Wiederhole diese Atemzüge für 1-2 Minuten. Wenn Gedanken aufkommen, nimm sie wahr und lass sie sanft los, indem du deinen Fokus immer wieder zurück auf den Atem lenkst.

Diese Übung hilft dir, dein **Nervensystem zu beruhigen** und **präsen**ter im Moment zu sein. Dadurch, dass du die Aufmerksamkeit **immer wieder zurück zum Atem** lenkst, trainierst du den "Achtsamkeitsmuskel". Du wirst sehen, dass es mit ein bisschen **Übung immer leichter** wird.

Wie fühlst du dich nach der Atemübung?





## ACHTSAMES GEHEN

Achtsames Gehen ist eine tolle Möglichkeit, **Achtsamkeit mit Bewegung zu verbinden**. Du kannst diese Übung während eines Spaziergangs oder auf dem Weg zur Arbeit ausprobieren:

1. Achte beim Gehen auf deine Schritte. Spüre, wie deine Füße den Boden berühren und wie sich dein Körper bewegt.
2. Verlangsam deinen Gang ein wenig, damit du die Bewegung besser wahrnehmen kannst.
3. Richte deine volle Aufmerksamkeit auf die körperlichen Empfindungen, ohne weiter darüber nachzudenken.
4. Wenn du merkst, dass deine Gedanken abschweifen, lenke sie sanft zurück auf deinen Gang. Schritt für Schritt.

Achtsames Gehen hilft dir, immer wieder in den Moment zurückzukommen. Was spürst du jetzt? Und jetzt? Was nimmst du wahr?

Viele meiner Kursteilnehmer\*innen mögen diese Übung, wenn die Atemmediation oder andere Übungen im Stillen schwerfallen.



Wo kannst du achtsames Gehen einmal ausprobieren?





## ACHTSAMES ESSEN

Unser **Alltag ist oft so hektisch**, dass wir das Essen gar nicht richtig genießen und auch gar nicht mehr so richtig wahrnehmen, was wir essen. **Wie schmeckt es**, welche Temperatur hat es, schmeckt es mir überhaupt?

Achtsames Essen hilft dir, **bewusster** mit deinem Essen umzugehen:

1. Setze dich hin und schau dir dein Essen genau an. Nimm dir einen Moment, um Farbe, Geruch und Textur wahrzunehmen.
2. Nimm einen Bissen und kaue langsam. Spüre den Geschmack und die Textur des Essens.
3. Konzentriere dich ausschließlich auf das Essen und versuche, nicht an andere Dinge zu denken. Wenn die Gedanken wander- was ganz normal ist- hole sie behutsam wieder zurück.
4. Iss langsam und genieße jeden Bissen, anstatt das Essen schnell zu verschlingen.

Achtsames Essen ist eine schöne Möglichkeit, **den Moment** bewusst zu genießen und **achtsamer mit deinem Körper** umzugehen. Wie auch bei den anderen zwei Übungen trainierst du auch hier deinen Achtsamkeitsmuskel.

Wie bewusst hast du heute gegessen?



## TIPPS FÜR DEN START

Hier sind ein paar **praktische Tipps**, um Achtsamkeit **nachhaltig** in deinen Alltag zu integrieren:

- Beginne klein: Setze dir realistische Ziele, wie z. B. jeden Tag 5 Minuten bewusst zu atmen.
- Sei geduldig: Achtsamkeit ist eine Praxis. Du musst nicht perfekt sein – schon allein ein bewusster Atemzug am Tag ist eine Achtsamkeitsübung.
- Schaffe dir Anker: Nutze bestimmte Momente am Tag (z. B. das Aufwachen, Essen oder Gehen), um Achtsamkeit in deinen Alltag einzubauen.
- Suche dir eine Gruppe und/ oder einen erfahrenen Lehrer\*in: die Gruppe unterstützt dich beim Üben und du kannst so auch jederzeit Nachfragen stellen.



Was wäre ein erster kleiner Schritt für dich,  
den du noch heute umsetzen kannst?



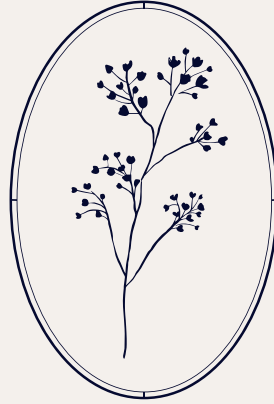
LASS UNS GEMEINSAM MEDITIEREN!

## EINLADUNG ZUM MEDITATIONSABEND

Möchtest du die Achtsamkeit noch weiter vertiefen? Dann lade ich dich herzlich zu meinem kostenlosen **Meditationsabend** ein, der monatlich stattfindet. Die Termine findest du auf meiner Website. Hier kannst du die Techniken, die du in diesem Leitfaden gelernt hast, praktisch anwenden und in einer unterstützenden Gemeinschaft üben. Melde dich jetzt an und gönne dir eine wohlverdiente Auszeit!

[HIER KLICKEN & ANMELDEN](#)

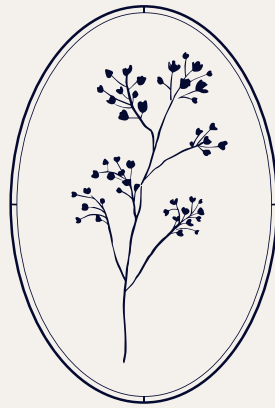




NEBEN DIESEM LEITFADEN KANNST DU MIT  
MEINEM BUCH UND KARTENSET DEINE  
ACHTSAMKEIT NOCH WEITER VERTIEFEN.



MEHR ERFAHREN



*Noch Fragen?*

HALLO@MONKEYMIND.LOVE

WWW.MONKEYMIND.LOVE

@MONKEYMIND.MEDITATION