

Achtsamkeitsimpuls für den Alltag: Spaziergang der Freude

Insbesondere in den aktuellen Krisenzeiten neigen wir zum Tunnelblick. Wir fokussieren uns mehr auf negative Aspekte und Nachrichten, fühlen uns häufig sorgenvoll oder angespannt. Eine Art Gegenmittel ist der Spaziergang der Freude, denn er wirkt der natürlichen Negativitätstendenz des Gehirns entgegen.

Bei diesem Spaziergang geht es nicht darum, von A nach B zu kommen, sondern die Aufmerksamkeit bewusst auf freudige Dinge zu lenken. Diese Achtsamkeitsübung fördert die Wahrnehmung von Positivem, trainiert unsere Sinneswahrnehmungen, aktiviert dadurch das Beruhigungssystem im Körper und baut Stresshormone ab. Und wer regelmäßig seinen Blick auf die schönen Dinge richtet, trainiert Bereiche im Gehirn, die mit positiven Empfindungen vernetzt sind – was wiederum die Fähigkeit Positives wahrzunehmen stärkt.

Spaziergang der Freude

Gehen Sie für **mindestens 15 Minuten (oder länger)** auf einen kleinen achtsamen Spaziergang der Freude. Lassen Sie Ihr Handy **offline** und verweilen Sie während des Spaziergangs **in Stille**.

Nehmen Sie sich bewusst Zeit, um Ihre Aufmerksamkeit auf schöne, freudige Dinge zu richten. Am besten eignet sich dafür ein Spaziergang **in der Natur oder im Park**.

Egal wo Sie diesen Spaziergang machen, lenken Sie Ihre **Aufmerksamkeit** ganz bewusst auf **alles, was Ihnen gefällt und Sie erfreut**.

Das Ziel dabei ist, **möglichst viele schöne und erfreuliche Dinge wahrzunehmen**. Das kann das Wetter sein, die wärmenden Sonnenstrahlen, die klare Luft, ein angenehmer Windhauch, die schönen Wolkengebilde, ein lächelnder Mensch, die Bewegung an sich, das Vogelgezwitscher, eine schöne Blume, der Duft von Heu oder frischem Gras, Knospen oder Früchte an einem Baum, Tiere oder eine besonders schöne Aussicht.

Beobachten Sie einfach, was Ihnen auffällt, wenn Sie mit dieser Absicht unterwegs sind. Wie verändert sich Ihre Stimmung?

Nutzen Sie dabei all Ihre Sinne: Sehen, hören, riechen, schmecken, fühlen.

Wenn Sie wahrnehmen, dass Ihre Gedanken abschweifen, dann bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit freundlich wieder zurück zu Ihren Sinnen und der Aufmerksamkeit auf Schönes.

Welche erfreulichen Dinge entdecken Sie auf diesem Spaziergang? Vielleicht gibt es sogar ein Fundstück, das Sie von dem Spaziergang mitbringen, z.B. eine besondere Wurzel, ein ausgefallener Stein.

Wenn Sie etwas Schönes entdeckt haben, dann **genießen Sie das positive Gefühl und die Freude**, die dadurch vielleicht entsteht. Wie fühlt sich das an?

Nehmen Sie nach dem Spaziergang noch einige Minuten lang bewusst wahr, wie sich Ihr Wohlbefinden verändert hat.

Sind Sie neugierig geworden? Möchten Sie gerne herausfinden, ob Achtsamkeit etwas für Sie ist? Sprechen Sie mich an.

Ich biete Coachings mit Fokus Achtsamkeit an – natürlich auch online/ virtuell.

