

Bei allen Stresssituationen, die uns im Alltag begegnen, können wir uns oft auf die schönen Dinge gar nicht mehr freuen, weil wir in Gedanken schon wieder woanders sind.

Das Zauberwort heißt: **Achtsamkeitstraining!**

Nachfolgend ein paar Beispiele für Übungen, die dir, das Schöne im Alltag wieder zu finden und zu genießen.

Übung Erbsenzählen

- ich nehme mir Erbsen oder schöne Steine und packe sie in die Hosentasche
- bei jedem schönen Erlebnis wandert eine von der rechten in die linke Tasche
- am Abend Tagesauswertung
- Mach dir die schönen Erlebnisse des Tages bewusst

Tagesreflexion

- eignet sich hervorragend für das gemeinsame Abendessen, gern auch mit Kindern!
- jeder erzählt ein besonders schönes Erlebnis des Tages
- Was ist mir passiert? Was habe ich erlebt? Was habe ich gesehen, gefühlt, geschmeckt?
- → Woran hat mich das erinnert? Was habe ich empfunden?
- Jeder ist dran und kann sich mitteilen

Umweltbetrachtung

- versuche, die schönen Dinge im Alltag zu entdecken
- schau in den Himmel, halte inne und betrachte die Wolken/ die Sonne (Aufgang, Untergang)
- beobachte den Regen, wie er in die Pfützen fällt und die Tropfen Kreise bilden oder an der Fensterscheibe hinunterlaufen
- was hat die Natur sonst noch zu bieten?
- halte inne und nimm dir Zeit