

# SALUT – eine Achtsamkeitsübung

Deine Schritt für Schritt Anleitung zu mehr Achtsamkeit, um in schwierigen Situationen deine Reaktion besser wählen zu können



## **S = STOPP**

Stopp! Innehalten! Wenn es dir möglich ist, dann halte körperlich inne. Noch wichtiger ist es aber innerlich einen Schritt zurück zu gehen!

## **A = Atmen**

Atmen verbindet Körper und Geist. Wenn du bewusst atmest, merkst du, wie es dir eigentlich geht. Ein einziger, tiefer, bewusster Atemzug reicht oft aus.

## **L = Loslassen**

Statt gegen die Realität der Situation anzukämpfen, lasse zu, dass es jetzt in diesem Moment so ist wie es ist - zumal du ohnehin nichts mehr ändern kannst. Die bösen Worte sind gefallen, der Bus vor deiner Nase weggefahren oder ähnliches. In ein paar Minuten wird es dir wieder möglich sein, eine Veränderung herbeizuführen, mit der du besser leben kannst. Lass auch deine Gedanken und Gefühle so sein wie sie sind.

-



# SALUT \_ eine Achtsamkeitsübung



## U = Sich Umsehen

Erweitere das Feld deines Bewusstseins über deine Atmung hinaus. Spüre deinen Körper als Ganzes:

Deine Haltung,

Deinen Gesichtsausdruck,

Was geschieht um dich herum?

Was kannst du hören?

Was kannst du riechen?

etc.

## T = Ins Tun kommen

Was möchtest du jetzt tun? Was wäre hilfreich für dich in diesem Moment? Anstatt mechanisch zu reagieren, kannst du neugierig und offen sein. Vielleicht wirst du sogar überrascht sein, was als nächstes passiert, nachdem du dir diese kurze Pause gegönnt hast.

Baue diese Übung regelmäßig in deinen Tagesablauf ein, z. B. vor oder nach jedem Essen. Du wirst sehen, wie schnell sie dir bei Bedarf hilft!

