

GESUNDHEITSNEWSLETTER

Mai: Achtsamkeit – Einmal bewusst die Natur erleben

Ob Radio, Fernseher, Telefon oder Internet unsere Aufmerksamkeit richtet sich fast dauerhaft auf die Verarbeitung externer Reize. Dadurch ist unser Gehirn, auch im Feierabend ständig am Arbeiten und wird dauerhaft abgelenkt und konzentriert. Durch einen **bewussten Fokus auf mehr Achtsamkeit** im Alltag, können wir erlernen, den gegenwärtigen Moment ohne Wertung und externe Ablenkung wahrzunehmen und so unserem Gehirn einen Moment **Entspannung** gönnen.



Gerade jetzt im Frühjahr und Sommer, wenn es lange hell und warm ist und die Natur mit all seinen bunten Farben und vielfältigen Geräuschen punktet, ist die Durchführung des folgenden Sommer-Tipps ein Leichtes:

Erweitere die positiven Auswirkungen deines Feierabendspaziergangs oder deiner Laufeinheit auf ein weiteres Handlungsfeld. Lasse dein Telefon und deine Musik zu Hause und begeben dich auf eine Reise ins „**Hier und Jetzt**“. Achte nur darauf, was um dich herum geschieht und nimm dies **bewusst** wahr:



Lasse dich nicht durch Gedankenströme und Emotionen ablenken.

Diese Methode hilft uns **langfristig achtsamer** mit der Umwelt, unserer Familie, unseren Freunden und besonders auch mit uns selbst umzugehen.

Probiere es aus und spüre, wie es dir von Mal zu Mal leichter fällt.