

ZEIT
FÜR MICH

ACHTSAMKEIT

ANNA
BARNES



kailash

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Die englische Originalausgabe erschien 2016 unter dem Titel »How to Be Mindful« bei Summersdale Publishers Ltd., England.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe

© 2018 der deutschsprachigen Ausgabe

Kailash Verlag, München

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Neumarkter Str. 28, 81673 München

© 2016 by Summersdale Publishers Ltd.

Layout und Design: Luci Ward

Recherche: Katherine Bassford

Übersetzung und Satz: Felicitas Holdau

This translation published by arrangement with Summersdale Publishers Ltd.

Umschlaggestaltung: ki 36 Editorial Design, Daniela Hofner, unter Verwendung des Umschlags der Originalausgabe

Quellennachweis: Zitat auf S. 16 aus: Eckhart Tolle, *Jetzt. Die Kraft der Gegenwart*. J. Kamphausen in Kamphausen Media GmbH, 2016

Bildnachweis: Illustrationen und Fotos © Shutterstock: 501room / Anchiy / sergeymansurov / Harizma / Julia Karo / Martins Vanags / 578foot / Angie Makes / Frolova Polina / hchjil / Flas100 / Alena Ozerova / Wolna-luna / Zenina Anastasia / Pushistaja / Lera Efremova / Melis Gokcen / Transia Design / Nikolaeva / Kozachenko Maksym / Ili-veinOctober / ArtMari / CPdesign / Rin Ohara / okili77 / Diana Hlevnjak / grop / Archiwiz / Miss Felix / ana_sky / kimiko16 / Pylypchuk / onot / Ilya Zonov / adehoidar / Marish / Tatsiana Tsyhanova / SkillUp / grzhmelek / Monash / sibiranna / Curly Pat / Silmairel / Gazoukoo / Ivan Mogilevchik / RomanYa / Vyacheslav Sakhatsky / Tashal / Fern-lee / Nikita Chisnikov / Tropinina Olga / Nikolayenko Yekaterina / Mag-nya / Maria Kazanova / Nenilkime / Liron Peer / portumen / silm / Jane_Lane / Lisl / doodleboards / Melinda Varga

Druck und Bindung: Litotipografia Alcione srl., Trento

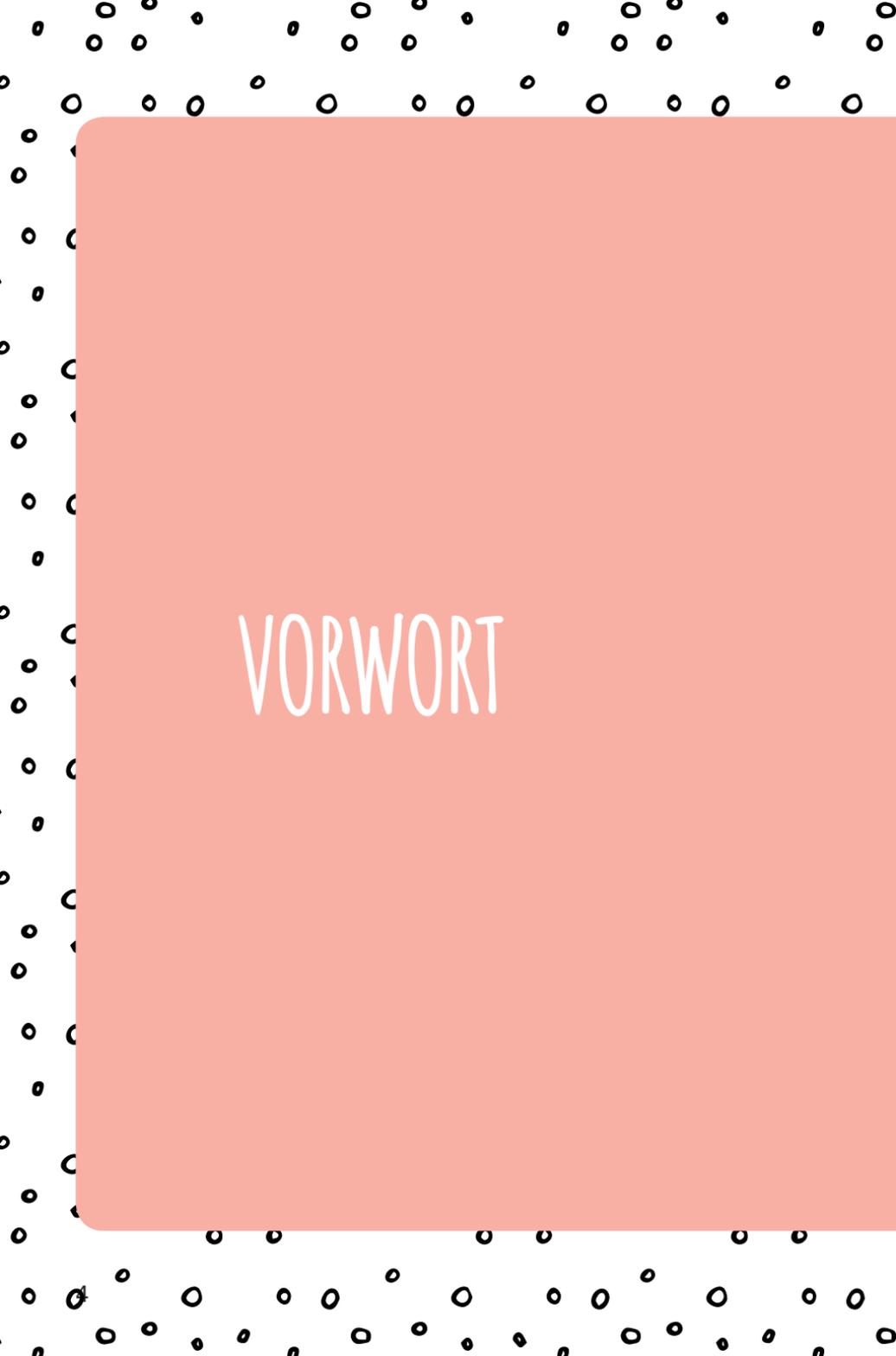
Printed in Italy

ISBN 978-3-424-63162-3

www.kailash-verlag.de

INHALT

Vorwort	4
Jeden Tag ein bisschen achtsam	6
Die Macht der Gedanken.....	54
Die Achtsamkeit ins Leben einladen	66
Den Körper achtsam spüren	88
Achtsamkeit und Meditation	108
Achtsam durch die Welt.....	132



VORWORT

Achtsamkeit ist die Kunst, sich auf die Magie des gegenwärtigen Moments zu fokussieren. Es geht darum, sich nicht wegen der Vergangenheit oder Zukunft zu sorgen, sondern das Leben zu erfahren, wie es sich jetzt Moment für Moment entfaltet. Das hat große Kraft. Achtsamkeit zu üben hilft uns, nicht ständig durchs Leben zu hetzen und nach Neuem oder Besserem zu streben, sondern mehr Akzeptanz und Dankbarkeit zu spüren. Dadurch finden wir wieder leichter Zugang zur Freude und zum Staunen und zur Weisheit unseres Herzens. Dieses Buch zeigt dir, wie du Tag für Tag kleine, aber wunderschöne Momente der Achtsamkeit erleben kannst, und führt dich so auf den Weg zu mehr Frieden und Zufriedenheit in deinem Leben.



JEDEN TAG
EIN BISSCHEN
ACHTSAM

The image features a large, bright yellow circle that serves as a background for the text. Overlaid on this circle are four horizontal teal rectangular boxes, each containing a word in white, bold, uppercase letters. The boxes are arranged vertically, with the first box on the left and the others extending further to the right, creating a staggered effect. The teal boxes have a subtle pattern of small, light blue triangles pointing upwards.

EIN

NEUER

TAG

BEGINNT.



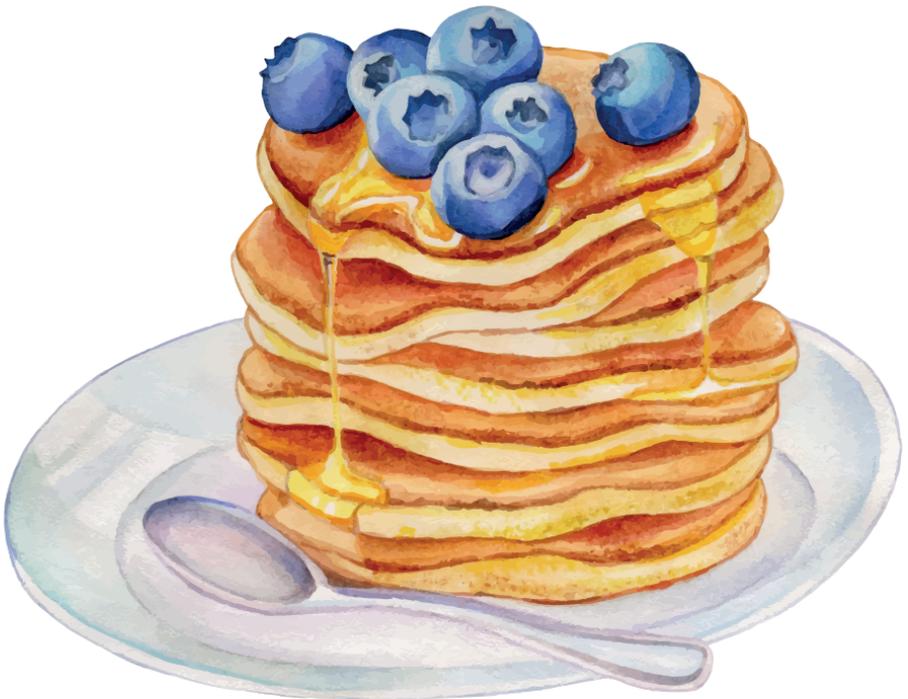
STARTE AUF WOHLTUENDE WEISE IN DEN TAG

Wenn du morgens aufwachst, dann springe nicht gleich aus dem Bett und hinein in deinen betriebsamen Tag, sondern halte für einen Moment inne, um die Umgebung wahrzunehmen. Höre auf die Geräusche rundum und nimm deine Gedanken wahr. Setze dich aufrecht hin, stelle deine Füße auf den Boden und spüre in deinen Körper hinein. Konzentriere dich auf deine Atmung und darauf, wie sich dein Bauch hebt und senkt. Stelle dir vor, das Morgenlicht einzuatmen. Visualisiere, wie jeder Atemzug deinen Körper mit dem goldenen Licht der aufgehenden Sonne durchflutet. Derart energetisch aufgeladen bist du bereit für den Tag.



Was für ein Segen
ist dieser Duft des
frühen Morgens!

Sarah Smiley





LASS ALLE BELASTUNG DAVONFLIEGEN

Das Visualisieren ist eine sehr wirksame Meditationsweise. Wenn dich Ängste und Sorgen plagen, dann stell dir einen Heißluftballon vor und visualisiere, wie du deinen ganzen Stress und deine negativen Gedanken hineinpackst. Sieh dann, wie der Ballon sachte in die Ferne davonschwebt und all deine Sorgen und Befürchtungen mitnimmt.

A red line drawing of an open doorway. The two doors are swung open, revealing a bright, glowing circular area in the center. The text "BEGINNE MIT KLEINEN DINGEN" is written in red, bold, uppercase letters within this glowing area. The drawing is minimalist, using only red outlines on a light background.

**BEGINNE
MIT
KLEINEN
DINGEN**

Achtsam wird man nicht über Nacht; diese innere Haltung entwickelt sich allmählich mit der Zeit. Am besten geht man in kleinen Schritten vor. Beginne damit, täglich ein oder zwei Dinge in einer achtsamen Haltung zu tun. Du kannst zum Beispiel entscheiden, jedes Mal achtsam zu sein, wenn du dir die Zähne putzt, wenn du zum Auto gehst, eine Tür öffnest oder einen Tee machst. Was auch immer es ist – richte deine gesamte Aufmerksamkeit darauf. Wenn du eine Tür öffnest, dann beobachte deine Hand, wie sie den Türgriff umfasst, spüre das Gewicht der Tür beim Aufdrücken und höre die Geräusche hinter der Tür ... Wenn du das bei jedem Türöffnen tust, wird es sich erstaunlich schnell automatisieren. Durch dieses einfache Ritual kann die Achtsamkeit in deinem Leben Fuß fassen. Es reicht vollkommen, kleine Schritte zu tun und dir vorzunehmen, mehrmals am Tag für ein paar Sekunden achtsam zu sein.



LERNE DIE RICHTIGE ACHTSAMKEITSTECHNIK

Es gibt viele Möglichkeiten, Achtsamkeit zu erlernen, je nach Vorlieben und Budget. Wer gut übers Zuhören lernt, kann sich per CD oder Audiodatei in einen meditativen Zustand führen lassen. Wer lieber persönlich bei einem Lehrer lernt, kann sich bei einem Einführungskurs in der Nähe anmelden oder in Einzelunterricht investieren. In vielen Yogakursen und -retreats gehört Achtsamkeitsmeditation zum Lehrplan. In einer Gruppe zu lernen hat den Vorteil, dass Gemeinschaft und Freundschaft unterstützend wirken, doch wer lieber in seiner Privatsphäre zu Hause lernt, kann auch versuchen, einen Online-Kurs zu machen.



LEKTION FÜRS LEBEN:

SEI

AUFMERKSAM.



Was immer der
gegenwärtige Moment enthält,
nimm es an,
als hättest du es selbst so gewählt.

Eckhart Tolle



Anna Barnes

Achtsamkeit

Zeit für mich 4

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Paperback, Broschur, 160 Seiten, 13,5 x 20,6 cm

ISBN: 978-3-424-63162-3

Kailash

Erscheinungstermin: März 2018

Genieße den Augenblick!

Achtsamkeit ist der Schlüssel, um sich für den gegenwärtigen Augenblick zu öffnen. Denn wer sich Sorgen über die Zukunft macht oder sich in Erinnerungen verliert, kann die Schönheit des Moments nicht genießen. Der kleine Wohlfühl-Coach „Zeit für mich“ zeigt mit inspirierenden Botschaften und spielerischen Übungen, wie es gelingt, im Alltag ganz im Hier und Jetzt zu sein. Wenn wir unser Bewusstsein auf uns selbst richten und ganz in die Gegenwart eintauchen, werden wir ruhiger, entspannter, gelassener – und offen für das Wunder des Lebens.



[Der Titel im Katalog](#)