



# Innere Achtsamkeit

So können Sie innerlich achtsam sein:

- Nehmen Sie sich etwas Zeit - einige Minuten genügen
- Stellen Sie sich vor, Sie schauen sich selbst über die Schulter
- Nehmen Sie neugierig wahr, was Sie bemerken
- Was spüren Sie gerade?
- Was fühlen Sie jetzt im Moment?
- Welche Empfindungen können Sie im Körper bemerken?
- Welche Gedanken denken Sie?
- Gibt es Worte / Bilder / Farben / Formen zu entdecken?
- Sie brauchen nichts verändern
- Nur wahrnehmen
- Wohlwollend, annehmend
- Neugierig

Innere Achtsamkeit ist eine Fähigkeit, die trainiert werden kann.