



Achtsamkeits-Übung: Den Tag gut beginnen

auch geeignet für Kinder



Die Übung fördert einen achtsamen Start am Morgen und eine dankbare Lebenshaltung.

Die Übung kann man auch mit Kindern gemeinsam machen. Am besten, wenn man sich beim Wecken ans Bett setzt oder sich für 2 min ins Bett zum Kind legt. Ziel ist es, den Tag mit Achtsamkeit und Dankbarkeit und nicht mit Planung, Fixpunkten und Sorgen zu beginnen.

- 🔸 WENN DU MORGENS ERWACHST, BEVOR DU NOCH DEN ERSTEN GEDANKEN FASST, LEG DICH AUSGESTRECKT AUF DEN RÜCKEN
- 🔸 FINDE DEINEN ATEM UND BEOBACHTE IHN FÜR EIN PAAR ATEMZÜGE GANZ BEWUSST UND KONZENTRIERT
- 🔸 NIMM DANN WAHR, WAS GERADE UM DICH HERUM UND IN DIR PASSIERT (LICHT, GERÄUSCHE, KÖRPEREMPFINDUNGEN, GEFÜHLE,...)
(MIT KINDERN LASS DIESE DIE WAHRNEHMUNGEN BENENNEN)
- 🔸 RUF DAS GEFÜHL DER DANKBARKEIT IN DIR AUF – DU DARFST EINEN NEUEN TAG ERLEBEN. DAS IST NICHT SELBSTVERSTÄNDLICH
- 🔸 EMPFINDE DAS GEFÜHL FÜR EIN PAAR SEKUNDEN GANZ BEWUSST
- 🔸 NUN STEH AUF UND NIMM DAS GEFÜHL MIT IN DEINEN TAG

Ermuntere das Kind, die Übung auch selbständig zu machen, wenn es alleine aufsteht.