

# Seien Sie achtsam!

**Können Sie es auch nicht mehr hören? Dann lesen Sie bitte weiter.**



„Bitte seien Sie achtsam!...“ ertönt es am laufenden Band in den Wiener U-Bahn Stationen. Leider. Ich bin überzeugt davon, diese Aussage wurde frei aus dem Englischen „Please be careful“ übersetzt, was ja nichts Anderes heißen sollte, als aufpassen.

Dabei ist Achtsamkeit in unserer schnelllebigen Zeit von großer Wichtigkeit. Doch was bedeutet Achtsamkeit nun wirklich? Es bedeutet schlicht und einfach, die Umwelt um uns herum bewusst wahrzuneh-

men. Am besten mit allen Sinnen. Wann haben Sie denn das letzte Mal Blumen oder Bienen richtig bewusst beobachtet? Oder vielleicht auch die vielen Bilder am Himmel, die Wolken zaubern können? Oder die wunderbaren Sonnenuntergänge? Spannend kann es auch sein, die Menschen in den öffentlichen Verkehrsmitteln zu beobachten. Natürlich unauffällig.

Wann haben Sie zuletzt bewusst hingehört, welche Geräusche um Sie herum sind? Das Zwitschern der Vögel

am Morgen, das Zirpen der Grillen am Abend, das Lachen der Kinder.

Wie riecht denn z.B. Ihr Frühstückskaffee? Wann haben Sie denn diesen Kaffeeduft wirklich bewusst in Ihrer Nase aufgenommen? Und wie schmeckt das, was Sie essen? Klar, wenn Sie sehen, dass Sie eine Zucchini essen, wird sie danach schmecken. Doch wie schmeckt sie wirklich?

Achtsamkeit heißt auch, auf den eigenen Körper zu hören. Die Signale, die er uns sendet, auch wahrzunehmen anstatt zu ignorieren und z.B. krank zur Arbeit zu gehen. Das schadet nämlich nicht nur einem selbst, sondern auch den Kollegen, die so angesteckt werden können, die Arbeitsleistung sinkt, usw.

Achtsamkeit, also bewusstes Wahrnehmen und Erleben der Umwelt im Augenblick – im berühmten Hier & Jetzt – hilft, unseren Körper und unser Nervensystem zu entstressen und entlasten.

Schauen Sie hin, hören Sie hin, spüren, riechen und



GR<sup>n</sup> Regine Kraft, Dipl. LSB, Praxis für psychosoziale Beratung, Coaching & Training

schmecken Sie wieder bewusst. Sie schärfen dabei Ihre Sinne und Ihre Wahrnehmung. Nach einiger Zeit werden Sie sicher die positive Auswirkung auf Ihren Körper spüren und Ihren veränderten Umgang mit Belastungen wahrnehmen können.

Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen und viele bereichernde Momente, denen Sie ab sofort Ihre Aufmerksamkeit widmen.

Ihre  
Regine Kraft



## AKTIONSTAGE

### 12. - 17. OKTOBER

bei Toyfl in HENNERSDORF

Autohaus

### TOYFL

Ihr verlässlicher Partner

Autohaus TOYFL  
in 2332 HENNERSDORF  
Hauptpl.6, Tel 02235/81100,  
www.toyfl.at

Mit vielen Aktionen z.B.:

WINTERRÄDER KOSTENLOS!

ERSPARNISPAKETE bis zu

EURO 4.000!

JETZT KOSTENLOS!

TOYOTA

SAFETY SENSE  
PAKET



Yaris, Auris und Aygo

■ Testfahrten ■ Kaffee & Kuchenbuffet ■ Präsente für alle Besucher ■ Gewinnspiel

\*Bei Kauf eines Toyota Aktionsmodells während der Aktionswoche 12.-17.10.2015 z.B. Modell Verso ab Active. Preis inkl. MwSt. zzgl. optionalen Preis