



## Achtsamkeit auf Basis von MBSR

### 5. Hausaufgabe für Woche 1

#### Übungen:

- **Regelmäßige Übung der formellen Achtsamkeitsmeditation:**  
Täglich 30-45 Minuten Atemmeditation oder Body-Scan.
- **Integration von informellen Achtsamkeitsübungen in den Alltag:**  
Bewusstes Wahrnehmen von alltäglichen Aktivitäten.
- **Essen:**  
Essen Sie an den Übungstagen eine Mahlzeit in Achtsamkeit. Wenn eine Mahlzeit Ihre Aufmerksamkeits-Kapazität noch übersteigt, beginnen Sie mit etwas Kleinem wie einem Apfel oder einigen Bissen der Mahlzeit. Nutzen Sie beim Essen möglichst alle Ihre Sinne.
- **Führen eines Tagebuchs:**  
Notieren von Erfahrungen und Beobachtungen während der Achtsamkeitspraxis.
- **Schreiben:**  
Schreiben Sie die Neun Prinzipien der Achtsamkeit auf ein DIN-A4-Blatt, und notieren Sie unter jedem Punkt für Sie relevante, erklärende Stichworte. Hängen Sie dieses Blatt so auf, dass Sie es mehrfach am Tag sehen und sich davon inspirieren lassen können.
- **Lösen Sie folgende Übung:**  
Verbinden Sie die unteren neun Punkte mit nur vier geraden Linien, ohne den Stift abzusetzen oder eine bereits gezogene Linie noch einmal nachzuziehen. Kleiner Tipp: Gehen Sie über Ihr »Kästchendenken« hinaus.





Es ist wichtig, dass Sie die Hausaufgaben regelmäßig und mit einer offenen und neugierigen Haltung durchführen. Achtsamkeit ist ein Prozess, der Zeit und Übung braucht. Seien Sie geduldig mit sich selbst und erwarten Sie keine sofortigen Veränderungen. Jeder Moment, in dem Sie achtsam sind, ist ein Schritt in die richtige Richtung.