

# PSYCHOSOZIALE GESUNDHEITSFÖRDERUNG DURCH RESSOURCEN UND BEZIEHUNG STÄRKEN

## IM FOKUS: ACHTSAMKEIT

Inmitten von Terminen, Besorgungen und der Organisation der anstehenden Feiertage ist es nicht verwunderlich, dass Achtsamkeit zu kurz kommen kann. Aber gerade die besinnliche Zeit bietet Gelegenheit dafür, diesem Thema besondere Aufmerksamkeit zu schenken.

Achtsamkeit beschreibt einen Zustand, in welchem man gänzlich präsent und bewusst im gegenwärtigen Moment lebt. Die aufkommenden Gefühle und Gedanken werden wahrgenommen, werden aber weder bewertet noch wird darauf reagiert. Äußere Reize machen es allerdings schwierig, ganz bei sich zu bleiben, und unsere Kinder sind ebenfalls täglich mit Reizüberflutungen und Ablenkungen konfrontiert.

Durch gezielte Achtsamkeitsübungen oder Meditation kann es aber gelingen, die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren und dem Gedankenstrom stoppen. Damit können anhaltende positive Auswirkungen auf die psychische Gesundheit bewirkt werden. Das Stressniveau kann durch das im-Moment-leben sinken, sowie eine langfristige Resilienz gegenüber herausfordernden Situationen steigen. Machen wir uns und unseren Kindern in diesem Jahr also ein besonderes Geschenk: Seien wir achtsam, üben wir uns darin im Fokus zu bleiben und zeigen wir unseren Kindern, wie viel Spaß es macht, im Hier und Jetzt zu leben.



### ACHTSAMKEIT IM ALLTAG

- Ich schenke meinem Kind die volle Aufmerksamkeit bei einer gemeinsamen Aktivität ohne Handy, zum Beispiel bei einem Spiel, beim Vorlesen, bei einem Spaziergang durch die Winterlandschaft
- Konzentriert bei einer einzigen Sache bleiben (Multitasking funktioniert nur in der Wunschvorstellung)
- Bewusst Hören (wie hört sich fallender Regen oder Schnee an?), Sehen (den Tanz der Kerzenflamme genau beobachten) und Schmecken (Welche Gewürze sind in welchem Keks?)



Jan Lenarz  
Lena Kuhlmann



Floriana Schilling

*Das Glück deines Lebens hängt von der Beschaffenheit deiner Gedanken ab.*

*Marc Aurel*

