

HALT: Achtsamkeitsübung

Bevor du beginnst, setz dich bequem hin. Schließe deine Augen, wenn du willst.

Halte an und mach eine Pause. Du darfst jetzt deine Aufgaben vergessen und entspannen. Nichts ist jetzt wichtig. Entspannen deinen Kopf und deinen Körper.

Atme tief ein...und aus. Achte auf dein Atmen und atme mit deinem Bauch. Fülle deine ganzen Lungen mit Luft. Atme noch dreimal tief ein und aus. Wenn das Atmen nicht leicht geht, oder wenn du das ruhige Atmen gerne magst, dann nimm noch ein paar tiefe Atemzüge. In diesem Moment musst du nichts tun. Du musst nur sein und atmen.

Lebe achtsam... atme jetzt wieder normal und hör auf deinen Körper. Was fühlst du? Hast du Schmerzen? Bist du angespannt? Woran denkst du? Welche Emotionen und Gefühle spürst du? Spüre all diese Dinge, ohne sie zu bewerten. Sie sind weder gut noch schlecht. Sie sind einfach nur. Du spürst was du spürst.

Tagesziele sind sehr hilfreich. Frage dich, was du heute willst oder brauchst. Was möchtest du erreichen? Das kann ganz simpel sein: Ich will heute Sport machen. Ich will das Wetter genießen. Ich will meine Arbeit erledigen. Ich will etwas lernen. Weißt du, was du willst? ... Finde ein Wort, das deine Intentionen für den Tag zusammenfasst. Vielleicht ist dein Wort Ruhe, Konzentration, oder Selbstliebe. Finde dieses Wort für deinen Tag. ... Denke an dieses Wort während du ruhig atmest. Atme das Wort ein ... und atme es wieder aus ... und wieder ein ... und wieder aus ... ein ... aus. Wenn du bereit bist, öffne deine Augen und nimm dieses Wort mit dir in den Tag.

STOP Mindfulness Practice (English version)

Before you begin, sit down comfortably. Close your eyes if you want to.

Stop and take a break. *You may now forget your tasks and relax. Nothing is important now. Relax your mind and your body.*

Take a deep breath: *in ... and out. Focus on your breathing and breathe with your belly. Fill your entire lungs with air. Deeply breathe in and out three more time. If the breathing does not come about easily, or if you simply enjoy calm breathing, take a few more deep breaths. In this moment you don't have to do anything. You only have to be and breathe.*

Live mindfully... *breathe normally again and listen to your body. What are you feeling? Do you feel any pain? Are you tense? What are you thinking about? What emotions and feelings do you have? Feel all these things without evaluating them. They are neither good nor bad. They simply are. You feel what you feel.*

Daily goals are very useful. *Ask yourself what you want or need today. What do you want to achieve? This can be very simple: I want to do sports today. I want to enjoy the weather. I want to get my work done. I want to learn something. Do you know what you want? Find a Wort that summarizes your intentions for the day. Maybe this word is calm, focus, or self-love. Find this word for your day. Think of that word as you breathe calmly. Breathe this word in ... and breathe it out ... and in ... and out ... in ... out. When you are ready, open your eyes and take that word with you into your day.*

Adapted and Translated by Winfried Stangl