



## Kontemplationen und Übungen für achtsames Arbeiten

*Diese Kontemplationen und Übungen helfen uns, einen tiefen Blick in unser beschäftigtes Leben zu werfen und Achtsamkeit einzuladen. Wir können uns zwei oder drei Sätze herausgreifen und uns in der Stille mit ihnen verbinden*

Mich auf meinen Atem konzentrieren und nicht jedem Gedankenimpuls folgen.

Zwischen zwei beliebigen Aktivitäten eine Atempause entstehen lassen.

Mit liebevollem Blick auf mich und meine Umgebung schauen.

Mich und andere weniger beurteilen.

Mich nicht in der Zukunft verlieren.

Die Pausen des Tages als Geschenke genießen.

Erkennen, wenn Ungeduld, Unzufriedenheit, Angst oder Gereiztheit in mir aufsteigen.

Freude, Mitgefühl, Mitfreude, Gelassenheit und Geduld in mein Bewusstsein einladen.

Auch an vollen Tagen kurze Mußephassen einlegen, in denen es nichts zu tun gibt, in denen mein planender Geist zur Ruhe kommen kann.

Das rechte Maß zwischen Arbeit und Nicht-Arbeit finden.

Friedvoll im gegenwärtigen Augenblick verweilen.

Aufgaben nachgehen, denen ich einen Sinn geben kann.

Mir immer wieder Zeit zu Sammlung und Konzentration nehmen.

Die unbewussten Antreiber in meinem Leben erkennen.

Mich nicht von der Geschäftigkeit und Atemlosigkeit meines Umfeldes anstecken lassen.

Beim Zuhören den inneren Parallelvortrag sanft zum Schweigen bringen.

Mein Smartphone auch einmal zu Hause lassen.

Meinen Unvollkommenheiten zulächeln.