

# ACHTSAMKEITSKALENDER

Einen Monat das Leben achtsamer erleben.



Halte nach dem Aufwachen kurz inne und sei dankbar für Dein Leben. Atme dreimal tief ein und aus.

1

Dusche heute voller Achtsamkeit: spüre jeden einzelnen Tropfen, fühle das Wasser auf der Haut.

2

Bevor Du heute Dein Essen zu Dir nimmst, bedenke kurz all die Prozesse, die nötig waren, um die Zutaten herzustellen.

3

Achte heute auf das Gefühl in Deinen Füßen: gehe morgens barfuß und spüre den Boden. Trage dieses Gefühl in den Tag.

4

Heute ist Tag der Haptik: spüre mit Deinen Händen. Welche Temperaturen triffst Du an? Sind die Dinge rau, weich, glatt?

5

Nimm Dir Zeit, um all Deine heutigen Entscheidungen und Handlungen mit Deinen persönlichen Werten zu verbinden.

6

Beobachte die Wolken, den Sonnenuntergang und wenn möglich die Sterne. Wie klein unser Leben, wie klein die Erwartungen.

7

Erfreue Dich an der Existenz allen Lebens. Bedanke Dich innerlich für jeden Mensch und jedes Tier, dem Du heute begegnest.

8

Mache heute drei achtsame Komplimente. Beobachte und bekunde Deine Bewunderung. Erwarte keinen Dank, sondern sei dankbar.

9

Beschwere Dich heute nicht. Stattdessen lächle genügsam und versuche die Dinge ruhig zu ändern. Alles geht vorbei.

10

Lerne heute über die Werte und Traditionen einer Dir bis dato fremden Kultur. Fragen ist schöner als googeln.

11

Frage einen Dir wichtigen Menschen, was ihn am wichtigsten im Leben ist. Sei dankbar für diesen Moment.

12

Behandle heute jeden Fremden, als wäre er ein guter Freund von Dir, dem Du einen Gefallen schuldest.

13

Frage einen Dir wichtigen Menschen, was ihn am wichtigsten im Leben ist. Genieße die Schönheit der großen Fragen.

14

Erlebe heute die letzten zwei Stunden des Tages ohne jegliche Bildschirme: kein Smartphone, kein Fernseher.

15

Entziende vor dem Schlafen eine Kerze und fokussiere Dich zehn Minuten in Ruhe auf die kleine Flamme.

16

Nimm Dir heute Zeit, ein Lied, das Du magst, achtsam zu hören. Achte auf die Instrumente, spüre die Gefühle der Musiker.

17

Nimm Dir Zeit, eine Pflanze achtsam zu erfassen. Fühle die Struktur der Blätter, rieche die Blüten, sieh die Details.

18

Koche etwas. Nutze nur natürliche Zutaten und schneide, schäle, brate voller Achtsamkeit.

19

Mache einen Spaziergang in der Natur und sei achtsam mit all Deinen Sinnen. Genieße die Gerüche und die Geräusche.

20

Unterhalte Dich freundlich mit einer unbekannten Person. Sprich über alltägliches, ende mit einem Kompliment.

21

Gehe vor dem Frühstück ein paar Minuten spazieren. Erfasse die Morgenstimmung mit allen Sinnen.

22

Nutze abends bei Dunkelheit nur Kerzenlicht. Fühle die Poesie des unelektronischen Lichts.

23

Sprich mit einem fremden alten Menschen und frage ihn nach den wichtigsten Dingen im Leben. Lerne.

24

Hinterlasse eine Notiz in der Öffentlichkeit, mit dem Ziel jemandem ein Lächeln auf das Gesicht zu zaubern.

25

Plane einen Ausflug an einen besonders schönen und naturbelassenen Ort: einen See, einen Berg, einen Wald.

26

Nimm Dir heute früher frei von Deinen täglichen Aufgaben und beginne ein neues Buch zu lesen.

27

Schreibe ein Gedicht über das Leben. Bedanke Dich für Deine Existenz und die schönen Momente.

28

Halte abends Deine  
Eindrücke in einem  
Satz fest. Wähle Deine  
Worte bedacht und gib  
dem Alltag Schönheit,  
seine Poesie.

## ACHTSAMKEITSPoesie

*Einen Monat das Leben achtsamer erleben.*



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28