

Sieben goldene Regeln zur Integration der Achtsamkeitsübungen in den Alltag

1. Übungsfrequenz festlegen
 - a. Zeitraum: Jan. – Dez.
 - b. Häufigkeit pro Woche: 7x
 - c. Übungslänge: Ø 15 Minuten
2. Festen Zeitpunkt planen
 - a. Direkt nach dem Aufstehen
 - b. Nach der Arbeit
 - c. Vor dem Schlafengehen
3. Ort zum Praktizieren einrichten
 - a. Stuhl/Sitzkissen
 - b. Ruhige Umgebung
 - c. Smartphone außer Reichweite
4. Erinnerungen
 - a. Täglicher Termin im Smartphone (17 Uhr)
 - b. Zettel schreiben (Schreibtisch, Nachttisch)
 - c. Zeitfenster im Kalender blockieren
5. Faden um das Hand- oder Fußgelenk binden
 - a. Erinnerung beim anziehen
 - b. Erinnerung beim ausziehen
 - c. Erinnerung beim duschen
6. Trainingsbuddys
 - a. Gegenseitiges Erinnern
 - b. Wöchentlicher Austausch über die Übungspraxis
 - c. Gemeinsames Praktizieren
7. Trainingstagebuch führen
 - a. Montag: 15min Sitzmeditation
 - b. Dienstag: 7min Achtsames Innehalten
 - c. Monatliche Übungszeit festhalten – Ø 15min?