

Die 7 Säulen der Achtsamkeit

Wie praktiziere ich Achtsamkeit?

1. Nicht urteilen

Wir urteilen nur aus den Erfahrungen heraus, die wir kennen und schränken dadurch unseren Erfahrungsraum unbewusst ein. Wenn der Verstand etwas bewertet, wird die Situation genau so abgespeichert und wir gehen unbewusst davon aus, dass etwas „immer so ist“.

2. Geduld

Mit sich selbst und anderen. Geduld bedeutet auch die Fähigkeit zu haben abzuwarten und einen Zustand auszuhalten. Achtsamkeit kann wie ein Muskel trainiert werden und ist oftmals nicht von Anfang an da. Bleibe ich geduldig, habe ich die Möglichkeit die Achtsamkeit zu schulen bis sie ein automatischer Teil von mir ist.

3. Vertrauen

Vertrauen, dass das, was wir sind, fühlen und denken richtig ist, auch wenn das für andere nicht so sein mag. Dies beeinflusst auch zwischenmenschliche Beziehungen: Wenn wir uns selbst vertrauen, vertrauen wir auch eher anderen und werden von anderen als vertrauensvoll und vor allem integer wahrgenommen.

4. Den Geist des Anfängers bewahren

- mit den Augen eines Kindes
- stell dir vor, du wärst ein Außerirdischer und das erste mal auf dieser Welt
- Mache Dinge so, als würdest du sie das erste oder letzte mal tun

5. nicht erzwingen, ohne ein Ziel erreichen zu wollen

6. Akzeptanz (von Zuständen und dem wie man ist)

Oftmals vergeuden wir sehr viel Zeit damit, Dinge zu bekämpfen, die schon passiert sind

7. Loslassen

- entspannen
- vertrauen
- vorgefertigte Meinung loslassen
- Gedanken gehen lassen, aber durchaus feststellen, was uns schwer fiel