

3 Minuten Achtsamkeit am Morgen

Ein Mini-Ritual für Klarheit, Ruhe und Präsenz im Tag

1. Ankommen

Bevor du aufstehst oder dein Handy berührst, bleib einen Moment liegen oder setz dich aufrecht hin. Schließe die Augen und spüre den ersten Atemzug des Tages. Wie fühlt sich dein Körper jetzt an? Wo spürst du Wärme, wo Spannung? Beobachte – ohne etwas zu verändern. *Erlaube dir, einfach wahrzunehmen.*

2. Atem spüren

Lege eine Hand auf den Bauch. Atme bewusst ein ... und langsam wieder aus. Zähle dabei:

Einatmen: 1 – 2 – 3

Ausatmen: 1 – 2 – 3 – 4

Spüre, wie mit jedem Ausatmen ein wenig Ruhe in dich fließt. Wenn Gedanken kommen, nimm sie wahr – und lass sie weiterziehen wie Wolken am Himmel.

3. Ausrichten

Wenn dein Atem ruhig geworden ist, lenke die Aufmerksamkeit auf den bevorstehenden Tag. Frag dich:

Was möchte ich heute in die Welt bringen?

Welche Haltung möchte ich einnehmen?

Wähle ein Wort oder einen Satz, der dich begleitet – vielleicht „Klarheit“, „Vertrauen“ oder „Freude“. Atme ihn einmal bewusst ein ... und nimm ihn mit in deinen Tag.

Tipp: Mach dieses Mini-Ritual an drei aufeinanderfolgenden Tagen – und beobachte, wie sich dein Start verändert. Achtsamkeit beginnt in kleinen Momenten – sie ist kein Tun, sondern ein Sein.