

## Achtsamkeitstraining: so einfach wie effektiv

Nur 30 Sekunden reichen, um Stress zu senken und Ruhe in Ihre Gedanken zu bringen. Folgend stellen wir Ihnen 2 Übungen für Ihren Alltag vor.

### Das 3x3-Prinzip:

- Benennen Sie einen Gegenstand, den Sie vor sich sehen und konzentrieren Sie sich auf diesen.
- Atmen Sie einmal tief durch.
- Wiederholen Sie das drei Mal und konzentrieren Sie sich jedes Mal auf einen neuen Gegenstand.

### Der Body-Scan:

Das „innere Abtasten“ führen Sie am besten im Liegen aus, es geht aber auch im Stehen.

- Legen oder stellen Sie sich gerade hin und spüren Sie die Verbindung Ihres Körpers mit dem Boden.
- Wandern Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit durch Ihren Körper und schenken Sie jedem Körperteil, angefangen von den Zehen bis hin zum Scheitel, Ihre Aufmerksamkeit.
- Nehmen Sie jeden Punkt in Ihrem Körper bewusst und wertfrei wahr.

### Wartezeit gleich Übungszeit:

Ob Body-Scan beim Warten auf den Bus oder das 3x3-Prinzip in der Schlange an der Kasse. Achtsamkeit hilft Ihnen, sich kleine Auszeiten zu nehmen und Körper und Geist etwas Gutes zu tun.

### Haben Sie Fragen...?

Auf unserer Patientenseite (MedInfo) finden Sie weitere Informationen, sollten Sie ein Medikament von Lilly erhalten. Schauen Sie dort gerne einmal vorbei.

Bei medizinischen Fragen zu Ihrer Behandlung wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder Ihre Ärztin.

Lilly Deutschland GmbH  
Werner-Reimers-Str. 2-4  
61352 Bad Homburg

[www.lilly-patient.de](http://www.lilly-patient.de)  
[www.lilly.com/de](http://www.lilly.com/de)

*Lilly*

# Entspannung im Alltag



Ein Service von *Lilly*



Der Alltag ist durch berufliche und private Verpflichtungen oft hektisch. Kleine Auszeiten sind daher vor allem für Menschen mit chronischen Erkrankungen wichtig – für weniger Stress und mehr Lebensqualität.

## Mal richtig Luft holen

Atemübungen können Spannungen lösen und bei Stress dafür sorgen, dass Sie wieder zur Ruhe kommen.

### Den Stress «wegatmen»:

- Sitzen Sie aufrecht und atmen Sie tief über die Nase in den Bauch hinein. Spüren Sie, wie sich Ihre Bauchdecke bewegt.
- Halten Sie mit gefüllten Lungen einen Augenblick inne und hören Sie auf Ihren Herzschlag.
- Lassen Sie den Atem kontrolliert und vollständig herausströmen. Geben Sie sich dabei mehr Zeit als beim Einatmen und verweilen Sie einen Moment ohne Luft in der Lunge.
- Wiederholen Sie die Übung. In der Regel helfen schon ein paar tiefe Atemzüge.

Denken Sie an eine aufrechte **Körperhaltung**. Lassen Sie aktiv die Spannung los, so dass der Atem frei fließen kann.

**Regelmäßige Wiederholung schafft Routine.** Haben Sie die Abläufe einmal verinnerlicht, werden Sie die Übung ganz automatisch in stressigen Situationen anwenden, um sich zu entspannen.

## Mit Achtsamkeit durchs Leben

Achtsamkeit bedeutet, den **Augenblick bewusst wahrzunehmen**, ohne diesen zu bewerten. Durch einen bewussten und achtsamen Umgang mit sich und Ihrem Umfeld schärfen Sie Ihre Sinne und stoppen die Spirale aus negativen Gedanken.

### Den Augenblick mit den Sinnen erfassen:

- **Hören** Sie bei einem Spaziergang auf die unterschiedlichen Geräusche.
- **Spüren** Sie den Wind im Gesicht, wenn Sie mit dem Rad zur Arbeit fahren.
- **Beobachten** Sie Ihre Umgebung im Detail und kreieren Sie neue Reize, indem Sie mal einen anderen Weg als den Gewohnten wählen.
- **Hören** Sie Ihrem Gesprächspartner aufmerksam zu, ohne in Gedanken Ihren Einkaufszettel für später durchzugehen.
- **Genießen** Sie Ihre warme Tasse Tee und spüren Sie, wie Ihr Körper die Wärme aufnimmt.

Viele Krankenkassen fördern das Gesundheitsbewusstsein ihrer Versicherten und bieten zum Beispiel kostenlose Kurse, Online-Programme oder Zuschüsse zu bestimmten Kursen an. Bei den vielfältigen Möglichkeiten findet jeder etwas, das zu ihm passt.



### Gehen Sie einen Schritt weiter: Achtsamkeit lernen

Stressbewältigung durch Achtsamkeit oder MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) ist eines der am besten erforschten Stressbewältigungsprogramme. Bei MBSR liegt der Fokus auf praktischen Techniken, um Stress zu reduzieren und mehr Gelassenheit in den Alltag zu bringen. Das Angebot ist groß, um die Grundlagen zu erlernen. Schauen Sie sich im Internet oder in der Buchhandlung einmal um.