



MEHR  
ACHTSAMKEIT IN  
DEINEM ALLTAG

@freshmel.de





## WILLKOMMEN ZU DEINEM HANDBUCH FÜR MEHR ACHTSAMKEIT IM ALLTAG

Ich bin Mel und beschäftige mich seit fast 20 Jahren mit Themen wie Achtsamkeit und Dankbarkeit. Zwei sehr mächtige Tools, die ein echter Mehrwert für deinen Alltag sein können.

Lass dich ein auf eine Reise  
hin zu mehr **HIER** und **JETZT**

[@freshmel.de](https://www.freshmel.de)



# Das erwartet dich



## ✓ Was ist Achtsamkeit

### Achtsamkeit

- ✓ ...von früh bis spät
- ✓ ...rund ums Jahr
- ✓ ...mit Kindern
- ✓ ...für ganz Eilige

@freshmel.de



# WAS IST ACHTSAMKEIT

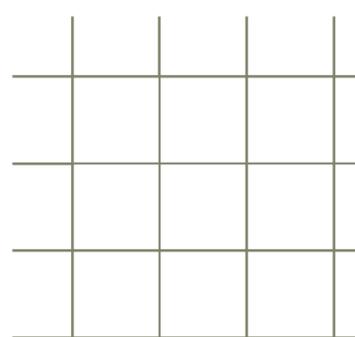
Achtsamkeit (englisch mindfulness) bezeichnet einen **ZUSTAND VON GEISTESGEGENWART**, in dem ein Mensch **HELLWACH** die gegenwärtige Verfasstheit seiner direkten Umwelt, seines Körpers und seines Gemüts erfährt, **OHNE** von Gedankenströmen, Erinnerungen, Phantasien oder starken Emotionen **ABGELENKT ZU SEIN**, ohne darüber **NACHZUDENKEN ODER** diese Wahrnehmungen **ZU BEWERTEN**.

Achtsamkeit kann demnach als **FORM DER AUFMERKSAMKEIT** im Zusammenhang mit einem besonderen Wahrnehmungs- und Bewusstseinszustand verstanden werden, als spezielle **PERSÖNLICHKEITSEIGENSCHAFT** sowie als **METHODE ZUR VERMINDERUNG VON LEIDEN** (im weitesten Sinne).

Quelle:

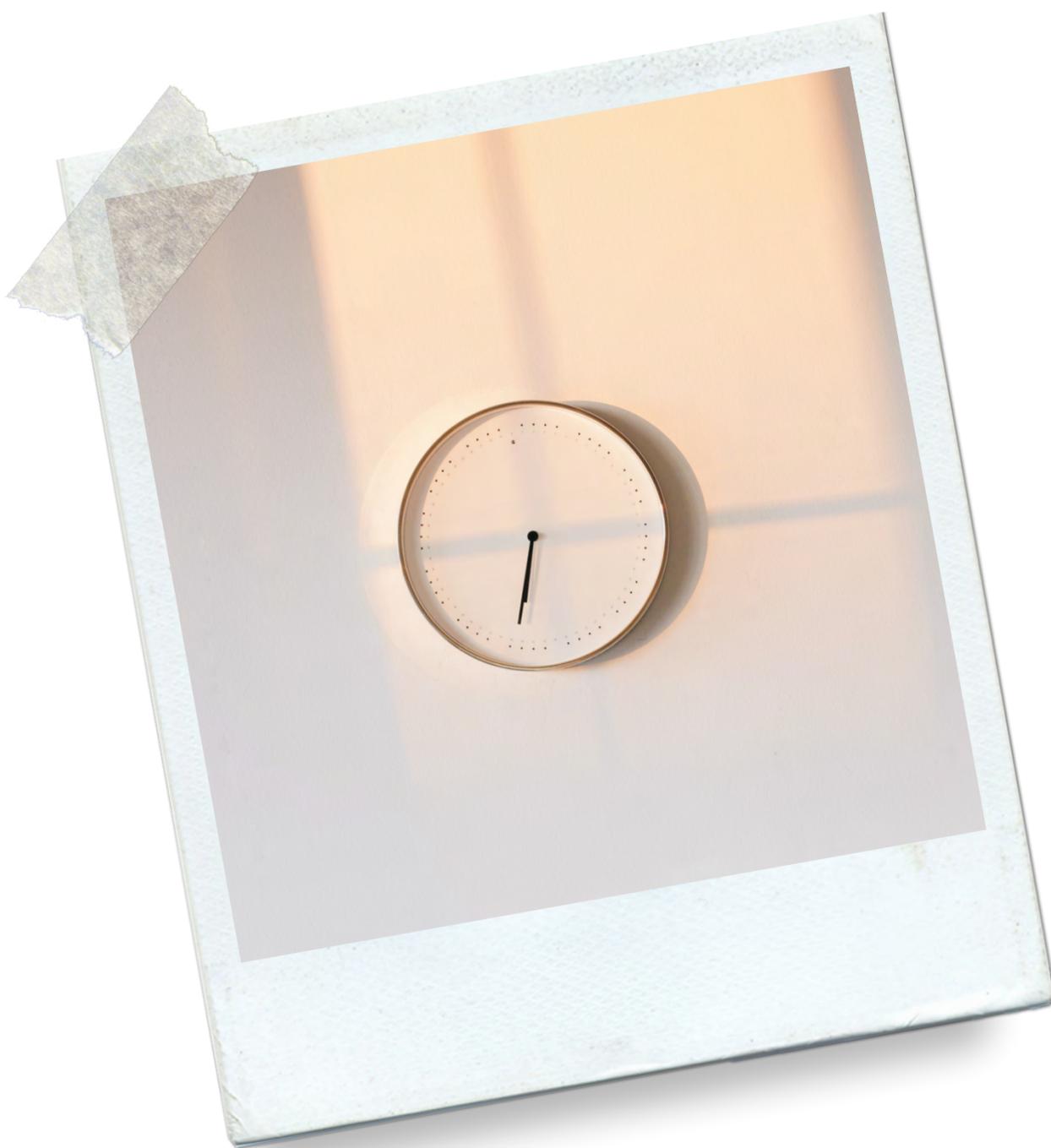
[https://de.wikipedia.org/wiki/Achtsamkeit\\_\(mindfulness\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Achtsamkeit_(mindfulness))

@freshmel.de

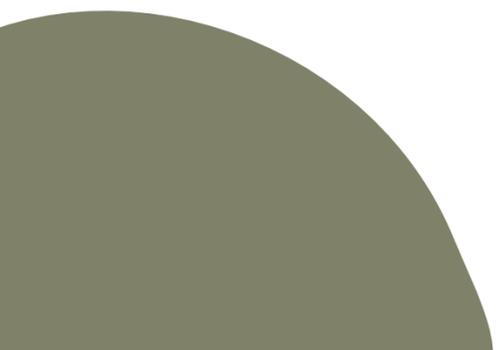




# ACHTSAMKEIT VON FRÜH BIS SPÄT



@freshmel.de





ACHTSAMKEIT  
AM MORGEN



# EINE ACHTSAME MORGENROUTINE

WIE WIR DEN TAG STARTEN, BESTIMMT UNSERE ENERGIE.

Kennst du bestimmt von den Tagen an denen so gar nichts klappen will. Die gute Nachricht: Der Spieß lässt sich umdrehen.

JE BEWUSSTER UND ACHTSAMER DU IN DEN TAG STARTEST, DESTO POSITIVER WIRD DEINE GRUNDSTIMMUNG SEIN.

Ich fühle mich dadurch im Alltag mit Kind zum Beispiel viel gelassener im Vergleich zu den Tagen ohne einen achtsamen Start in den Tag.

# EINE ACHTSAME MORGENROUTINE

VERSUCH DOCH MAL 2-3 VON DEN UNTEN AUFGEFÜHRTEN IDEEN IN DEINEN MORGEN EINZUBAUEN.

- Spüre ganz bewusst den **Boden** unter deinen Füßen, wenn du aus dem Bett steigst.

Nimm dir 1-5min - während du tief einatmest und

- stell dich ans Fenster und beobachte die **Wolken**
- beobachte das Flackern einer **Kerze**
- beobachte den **Dampf** deiner (Kaffee)Tasse
- Trink 0.5L warmes (Zitronen)Wasser ganz bewusst **Schluck für Schluck**
- Nimm dir bewusst Zeit für deine **Körperpflege** und zelebriere deine morgendliche Dusche / Gesichtspflege-Routine\*
- **Dehne deinen Körper** ganz langsam / behutsam und beobachte dich dabei während du tief & ruhig atmest.

\*Die passenden Pflegeprodukte dafür gibt es in meinem Shop

@freshmel.de



## MEIN EXTRA TIPP

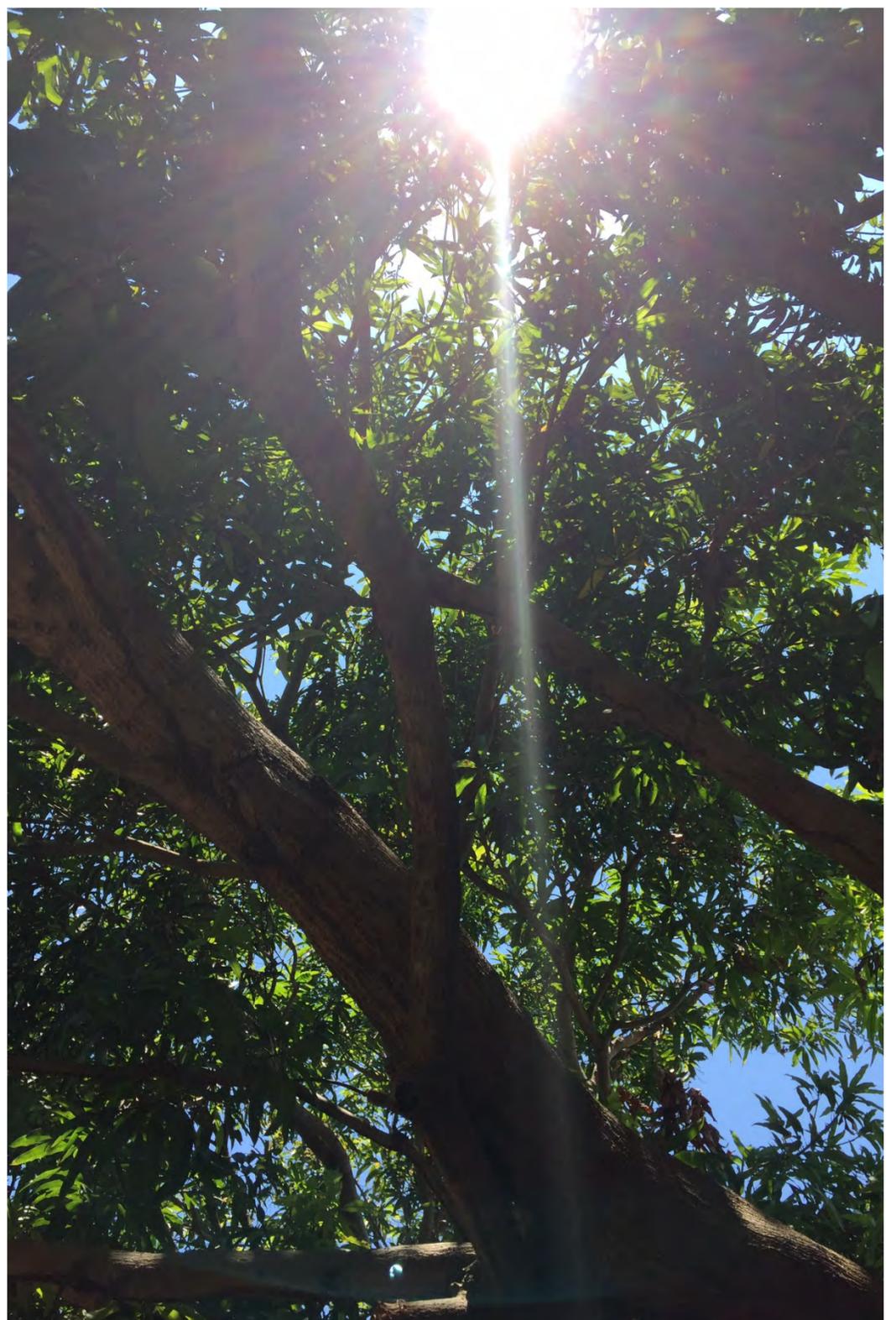
Ich stehe für meine MorgenRoutine sogar extra früher auf, um ganz bewusst Zeit für mich zu haben bevor der Alltag startet. Um genau zu sein klingelt mein Wecker um 5 Uhr. Je nach Bringzeit im Kindergarten habe ich so bis zu 90min ganz für mich allein am Morgen.

Wenn dir das schwerfällt, dann stell dir den Wecker einfach mal 15min eher. Und nach 3 Tagen weitere 15min. Bis du irgendwann 60 oder vielleicht sogar 90min Zeit ganz allein für dich hast.

Ja, ich bin Mama. Nein, das klappt auch bei mir nicht an 365 Tagen im Jahr. Muss es ja auch gar nicht. Aber jeder Tag, an dem es klappt, ist ein Gewinn.

Und falls es so gar nicht klappt:  
Die Phase kenn ich auch. Für dich ist das Kapitel  
"Achtsamkeit mit Kindern".  
Hüpf schnell rüber.

ACHTSAMKEIT  
AM TAG



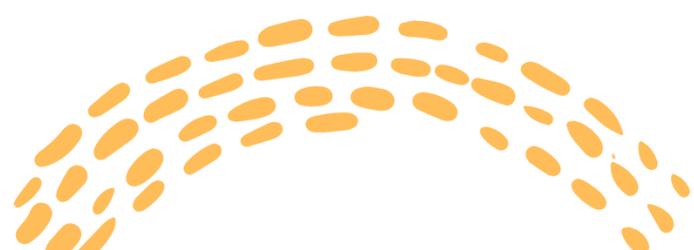
# ACHTSAM DURCH DEN TAG

BAU DIR IMMER WIEDER KLEINE ACHTSAMKEITS-  
INSELN IN DEINEN ALLTAG EIN. PROBIER DOCH  
MAL 2-3 VON DEN UNTEN AUFGEFÜHRTE IDEEN  
FÜR DICH AUS

- Erde dich, in dem du **barfuß** läufst: über Rasen, durch Schnee, im Sand (Spielplatz!). Schaffe eine gedankliche Verbindung zwischen der Erde & dir.
- Schließe kurz die Augen bevor du eine bestimmte (oder jede) **Tür** öffnest und mach dir bewusst, dass jede Tür, die sich öffnet, eine Möglichkeit bedeutet.
- Nutze **Händewaschen**\* als routinemäßiges Achtsamkeitsritual. Zelebriere diesen kurzen Moment jedesmal: Den Geruch, den weichen Schaum, das Wasser auf der Haut usw.
- **erlebe die Natur** - egal ob draußen oder am Fenster: beobachte den Himmel, ein Tier, das Trommeln des Regens, Wind im Gesicht, tanzende Blätter usw.

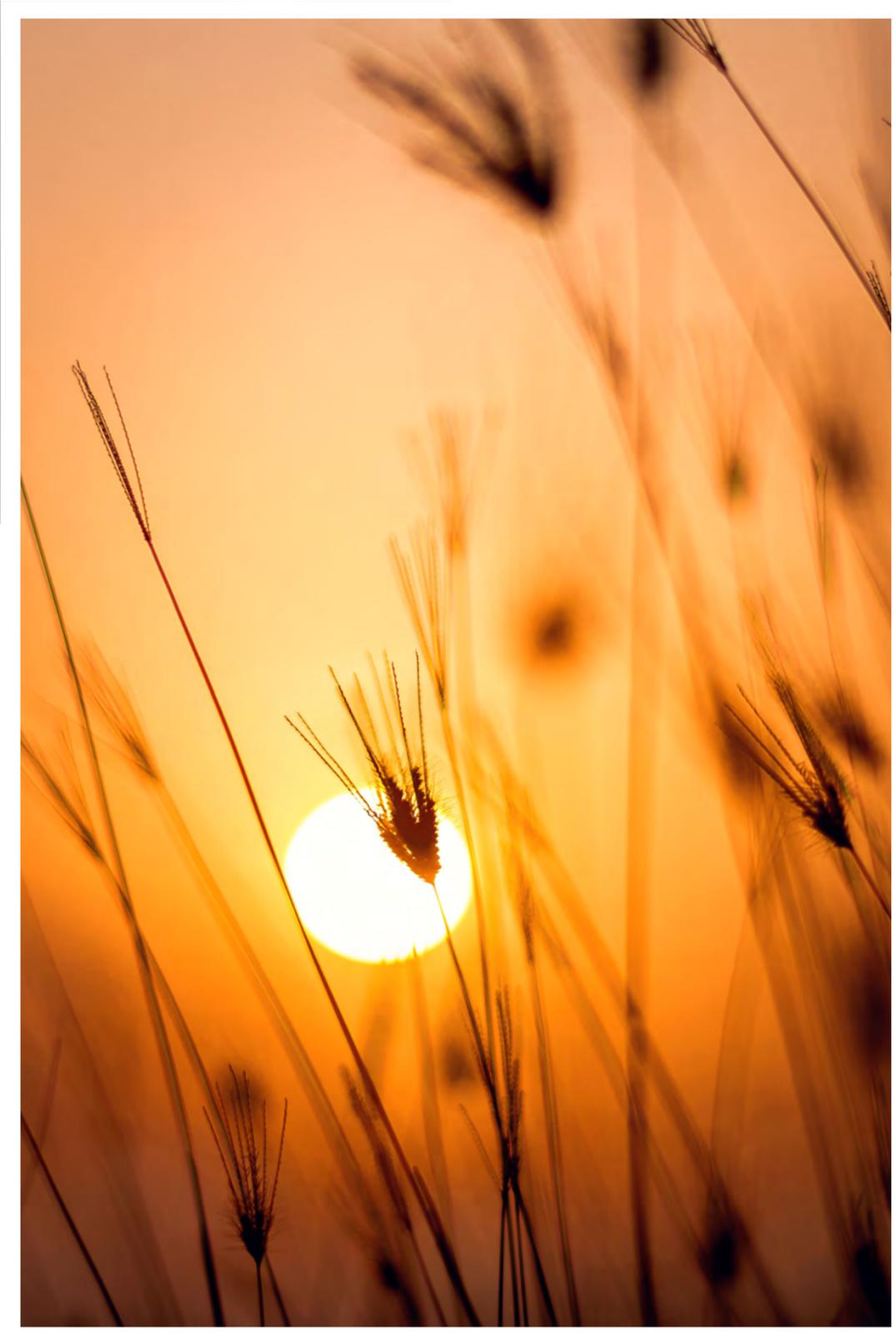
\*Die passenden Pflegeprodukte dafür gibt es in meinem Shop

@freshmel.de





ACHTSAMKEIT  
AM ABEND



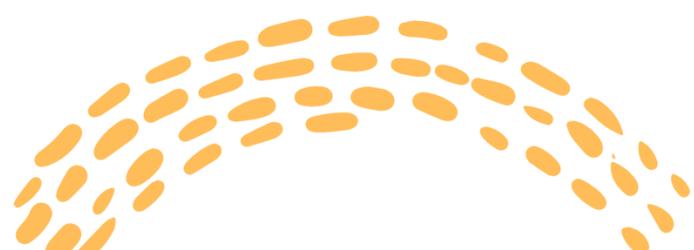
# ACHTSAMER ABEND

WIE WIR DEN TAG BEENDEN KANN UNSER SCHLAF-  
VERHALTEN UND DAMIT AUCH DEINE ERHOLUNG  
BEEINFLUSSEN. ACHE DAHER AUF EINEN GANZ  
BEWUSSTEN TAGES-AUSKLANG

- Lass dir Zeit bei der letzten Mahlzeit des Tages und versuch jeden Bissen 20x zu kauen bevor du ihn herunterschluckst. **Genieß das Essen** mit allen Sinnen (und wenn es nur 5min von ganzen Essen sind).
- nimm ein bewusstes Bad oder kultiviere ein individuelles **Abendritual** im Badezimmer\*
- **streif den Alltag ab**: wenn du dich für das Bett fertig machst, dann streife gedanklich beim Ausziehen den Alltag zusammen mit deiner Kleidung ab. Ganz bewusst: Kleidungsstück für Kleidungsstück. Spüre die Materialien auf der Haut und die Veränderung der Temperatur.

\*Die passenden Pflegeprodukte dafür gibt es in meinem Shop

@freshmel.de

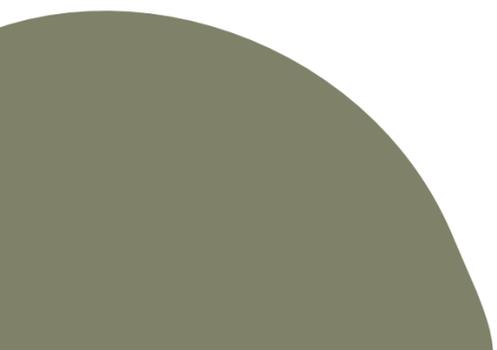




# ACHTSAMKEIT RUND UMS JAHR



@freshmel.de



# FRÜHLING



Die Natur erwacht und wir mit ihr  
...Tiere schlüpfen, brüten, nisten  
...die ersten Blumen blühen  
...Vogelgezwitscher am Morgen  
...die Kraft der Sonne  
...das erste Mittagessen im Freien  
...die wärmeren Temperaturen  
...der Wechsel von Winter- zu  
Sommergarderobe  
...saisonale Lebensmittel

All das und vieles mehr kannst du  
achtsam zelebrieren.

@freshmel.de



# SOMMER



Draußen ist das neue Drinnen  
...die Luft riecht anders  
...der Duft der Sommerkräuter  
...die erste Obst-/Gemüse-Ernte  
...schwimmen im Freien  
...lange Abende mit Freunden  
und/oder der Familie  
...vielleicht ein Urlaub und die  
damit verbundenen Änderungen

Atme tief ein und saug die Energie  
dieser tollen Jahreszeit in dich auf.

@freshmel.de



# HERBST



## Farbenpracht

- ...Blumen in den Gärten
- ...Obst & Gemüse auf dem Feld
- ...die Blätter der Bäume
- ...die Farben des Himmels
- ...das fallende Laub
- ...die saisonalen Köstlichkeiten

Nimm diese schier unendliche  
Fülle mit all deinen Sinnen wahr

@freshmel.de



# WINTER



## Anfang & Ende

...das letzte Blatt am Baum

...der erste Schnee

...die fallenden Temperaturen

...der kalte Wind im Gesicht

...die Wärme einer Mahlzeit

...der Schal auf deiner Haut

...ein heißes Getränk

...der Jahreswechsel

Wie fühlt sich all das für dich an?

@freshmel.de

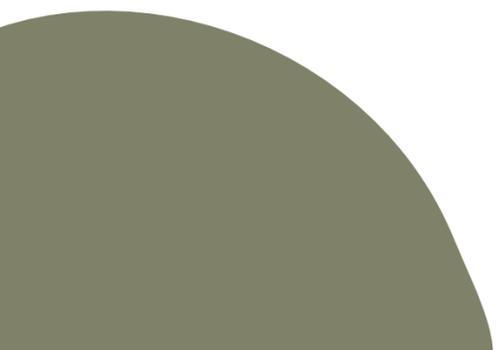




# ACHTSAMKEIT MIT KINDERN



@freshmel.de



# ACHTSAMKEIT MIT KINDERN

KINDER SIND WAHRE MEISTER DER ACHTSAMKEIT.

Sie können stundenlang völlig versunken im Hier und Jetzt einer Aufgabe nachgehen. Und ich könnte sie stundenlang dabei beobachten. Es ist wirklich zauberhaft.

NOCH SCHÖNER WIRD ES, WENN MAN BEWUSST  
ACHTSAME MOMENTE TEILT

Goldene Regel: Im Zweifel die Kids den Ton angeben lassen. Sie wissen oft ganz intuitiv, wie man ganz Eins wird mit dem Tun und Sein.

@freshmel.de

# ACHTSAME MOMENTE MIT KINDERN ERLEBEN

## DRAUSSEN

- ...Tiere beobachten
- ...im Gras liegen und in die Wolken schauen
- ...Sand rieseln lassen
- ...Seifenblasen hinterherschauen
- ...Spuren entdecken: im Schnee, Sand, Wald
- ...mit geschlossenen Augen den Vögeln lauschen
- ...vierblättrige Kleeblätter suchen
- ...barfuß laufen: vielleicht direkt auf einem Barfußpfad
- ...Vögel füttern
- ...den Regen riechen und in Pfützen springen
- ...sammeln: Kastanien, Steine, Blätter, Stöcke

## DRINNEN

- ...die Füße in ein warmes, schaumiges Fußbad stecken
- ...mit den Fingern ein Bild malen: im Sand, mit Wasser auf Karton, mit Fingerfarbe an die Fenster
- ...kneten: Erde, Teig, Knete, Lehm/Ton
- ...Lebensmittel verarbeiten: waschen, schälen, schneiden, kochen, reiben, rühren
- ...den Tag verabschieden in dem jedem Körperteil Danke und Gute Nacht gesagt wird.



## MEIN EXTRA TIPP

Gerade als Mama kommen eigene Ruhephasen irgendwie immer zu kurz. Versuch bei der Planung der Aktivitäten deiner Kinder direkt ein paar Dinge einzubauen, die für euch alle etwas „Achtsamkeits-Potenzial“ haben.

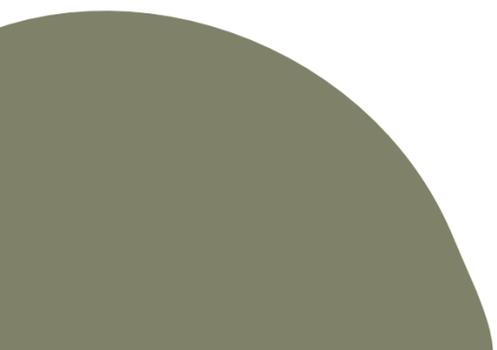
Es liegt dann ganz bei dir, ob du ins Tun deiner Kids mit einsteigst oder die Chance nutzt für einen kurzen Moment „Achtsamkeit für dich selbst“

Und wenn mal gar nichts klappt,  
dann denk daran:  
Morgen ist einer neuer Tag mit neuen  
Chancen und neuen Möglichkeiten.

@freshmel.de



# ACHTSAMKEIT FÜR EILIGE



@freshmel.de

# ACHTSAMKEIT FÜR EILIGE

EIN AUGEN IMMER AUF DER UHR. DAHEIM SCHON AN DEN JOB DENKEN. AUF DER FAHRT DORTHIN 1000 DINGE IM KOPF. WÄHREND DER ARBEIT DAS ABENDESSEN PLANEN. ZU VIELE TERMINE UND KEINE ZEIT? - WIE BITTE SOLL HIER NOCH ACHTSAMKEIT DAZWISCHEN PASSEN?

Erkennst du dich darin wieder?

Auch dieses Gefühl kenne ich zu gut. Die bittere Wahrheit ist: Wenn du deinem Körper/Geist/Kopf keine Zeit gibst, wird er sie sich früher oder später holen.

Hier gilt es clever zu sein.

BAU ACHTSAMKEIT DORT EIN, WO DU EH AUF "STOP" STEHST.



# ZEIT WO KEINE IST

ATME achtsam ein und aus



- ...unter der Dusche
- ...an jeder roten Ampel
- ...in jeder Warteschlange
- ...beim Tanken an der Zapf/Ladesäule
- ...in der Kassenschlange im  
Supermarkt
- ...wenn bei der Hotline die  
Bandansage läuft
- ...beim Warten auf das Servicepersonal
- ...im Fahrstuhl
- ...auf dem Klo



@freshmel.de



## Fragen, Wünsche, Anregungen?

Ich freue mich auf den Austausch mit dir.  
Deine Mel

 [www.freshmel.de](http://www.freshmel.de)

 [info@freshmel.de](mailto:info@freshmel.de)

 [@freshmel.de](https://www.instagram.com/freshmel.de)

[@freshmel.de](https://www.instagram.com/freshmel.de)



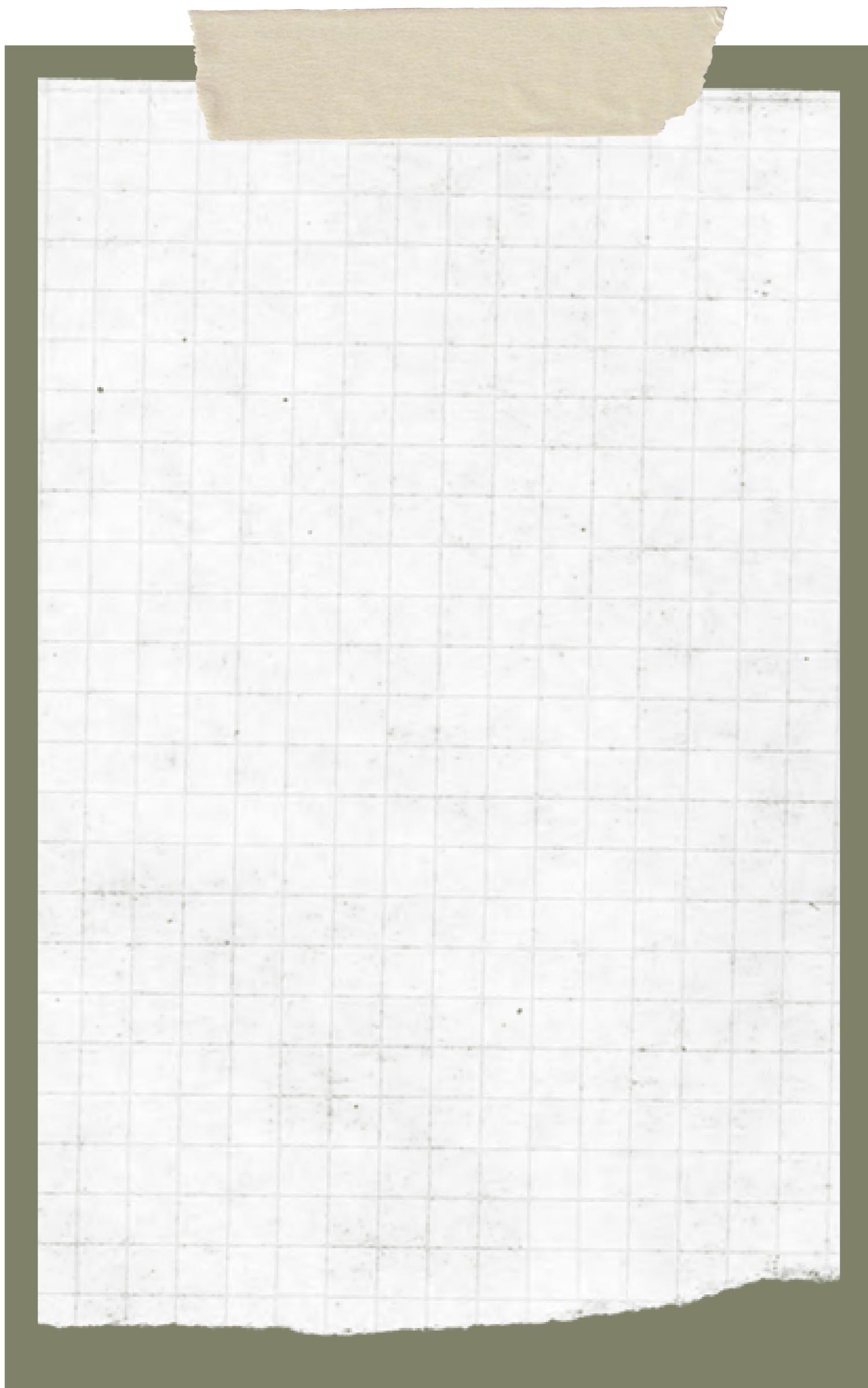
NIMM DIR ZEIT  
FÜR DAS WAS  
WICHTIG IST.

FÜR DICH!





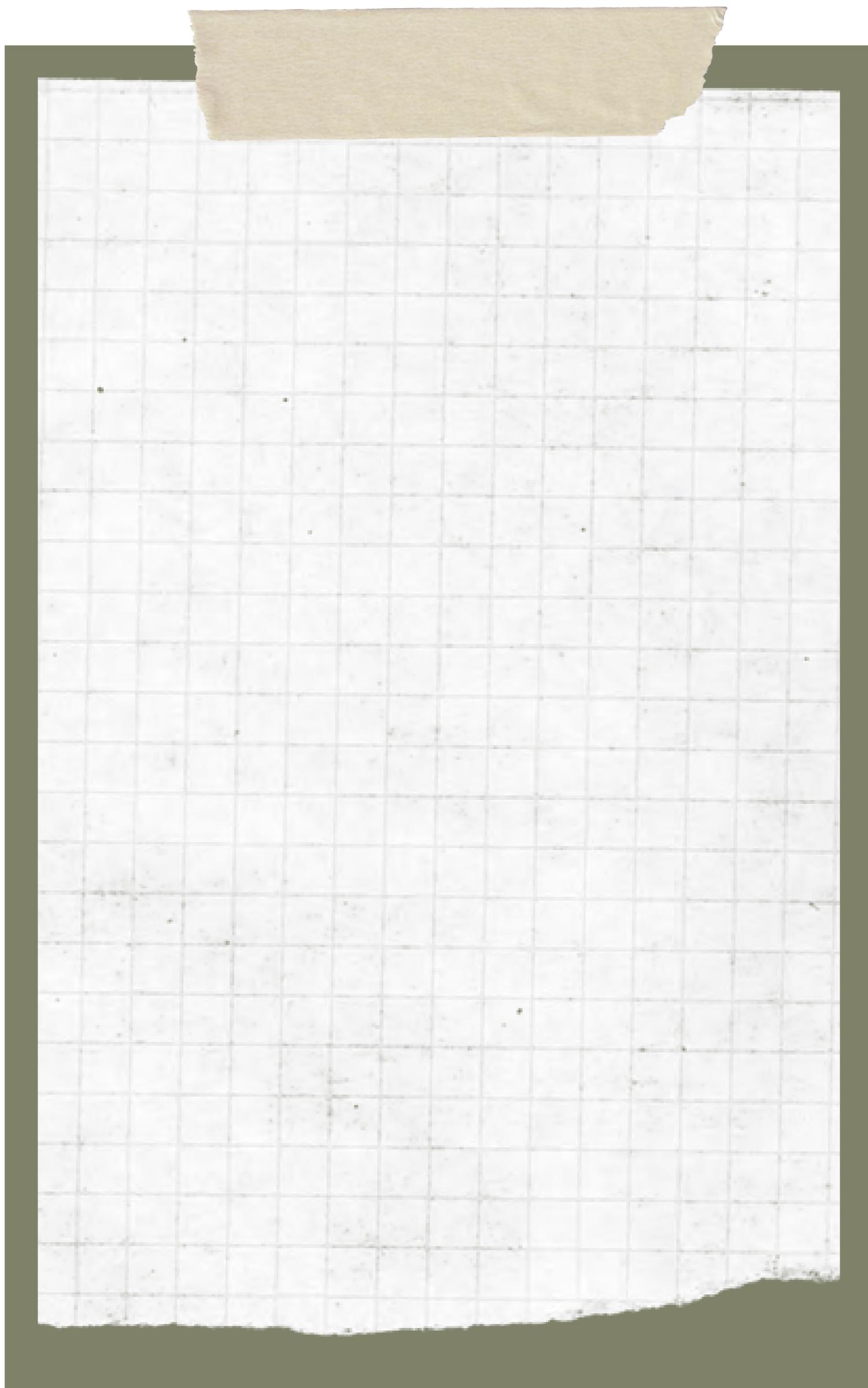
# NOTIZEN



@freshmel.de



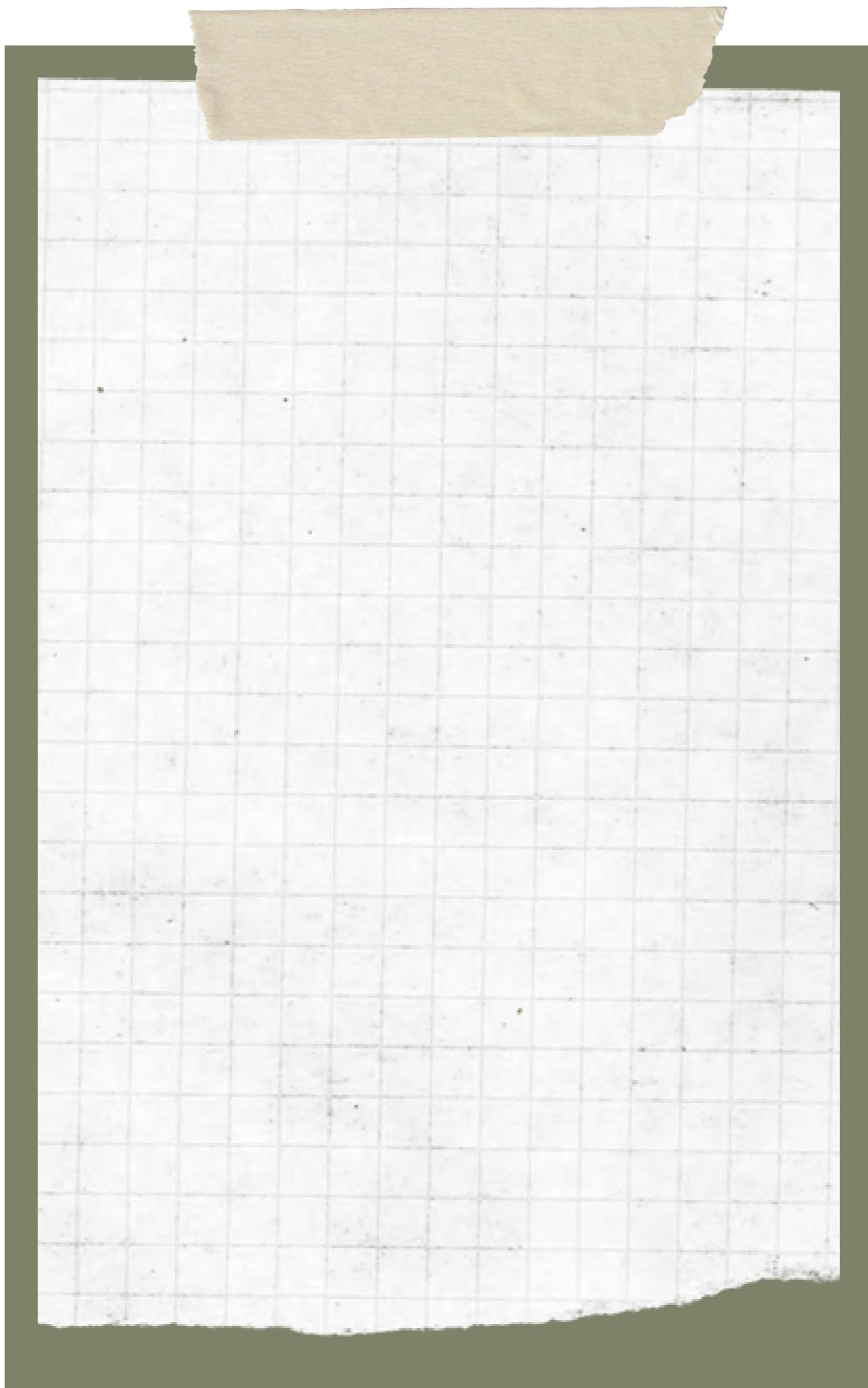
# NOTIZEN



@freshmel.de



# NOTIZEN



@freshmel.de