



Remote
Health

Kursunterlagen

Achtsamkeitsübung

Komm zur Besinnung mit den fünf Sinnen



Inhalt

- **Einführung**
 - Wozu Achtsamkeit?
 - Vorteile der Übungen
 - Ablauf der Übungen
- **Durchführung**

Einführung ⁽¹⁾



Wozu Achtsamkeit?

- Zur Entspannung
- Um mit sich selbst in Verbindung zu treten
- Zur Fokussierung
- Um im Hier und Jetzt anzukommen



Vorteile der Übungen

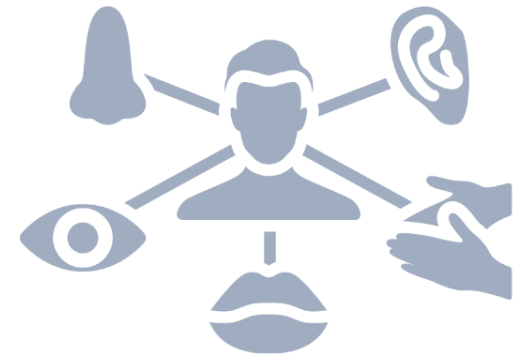
- Schnell durchführbar
- Kein Equipment nötig
- Zu jeder Zeit und an jedem Ort durchführbar



Ablauf der Übungen

- Konzentriere dich der Reihe nach immer genau auf einen Sinn
- Zu jedem Sinn soll eine bestimmte Anzahl an Wahrnehmungen genannt werden

1. Sehen	5 Wahrnehmungen
2. Fühlen	4 Wahrnehmungen
3. Hören	3 Wahrnehmungen
4. Riechen	2 Wahrnehmungen
5. Schmecken	1 Wahrnehmung



Durchführung⁽¹⁾



Nimm eine bequeme Position ein.



Atme einmal tief durch die Nase ein und durch den Mund aus.



Benenne nun in deinen Gedanken **5** Dinge die du **siehst**.



Benenne nun in deinen Gedanken **4** Dinge die du **spürst**.



Benenne nun in deinen Gedanken **3** Dinge die du **hörst**.



Benenne nun in deinen Gedanken **2** Dinge die du **riechst**.



Benenne nun in deinen Gedanken **1** Sache die du **schmeckst**.



Atme einmal tief durch die Nase ein und durch den Mund aus.



Quellen:

1. Rüdell, L; Kuhlmann, J. (2022). Broschüre zu einem digitalen Aktionstag im Rahmen des Wahlmoduls Gesundheitsregionen im Wintersemester 2021/22 - Achtsamkeitsübung.

[Broschüre, Technische Universität München].

<https://drive.google.com/file/d/14WWBSzSyGuRIlg9sC2lc85tmfYm2A1qd/view?usp=sharing>

©Remote Health EU, 2022, gefördert von Erasmus+

Autorinnen: Lea Sophie Rüdell, Johanna Kuhlmann, Studentinnen der Gesundheitswissenschaft,
Technische Universität München

Design & Editorial: Zvonimir Jelic, Student der Gesundheitswissenschaft,
Technische Universität München

Design: M.A. Lulu Jiang, Joy of Learning –
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München e.V.

Editorial: Sonja Sammer, Joy of Learning –
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München e.V.

Illustrationen mit freundlicher Genehmigung von Canva

www.remote-health.eu

