

# Toolbox für einen achtsameren Umgang mit deinen Emotionen

## HALLO<sup>1</sup> dein Hilfsmittel für mehr Achtsamkeit im Alltag

Die fünf Buchstaben des Wörtchens HALLO stehen als Abkürzung für eine ganz einfache, aber sehr wirkungsvolle Möglichkeit, während des Tages immer wieder innezuhalten und dich zu zentrieren, damit du bewusst entscheiden kannst, wie du auf deine Emotionen und Gedanken reagieren möchtest. Die HALLO-Übung dauert insgesamt 30 bis 40 Sekunden und lässt sich somit wunderbar auch in einen hektischen Alltag einbauen.

*H*

Halt

*A*

Atmen

*L*

Lassen

*L*

Lächeln

*O*

Offen werden

### Halt

Wenn du das nächste Mal bemerkst, dass du dich in deinem Gedankenkarussell verlierst oder deine Gefühle Überhand nehmen, dann sag dir selbst: „Moment mal. Stopp!“. Der Kopf meint dann schnell: „Dazu habe ich keine Zeit.“ Das stimmt aber nicht wirklich, denn 30 – 40 Sekunden sind ja wirklich nicht viel Zeit. Nachdem du innerlich dein Stoppschild erhoben hast, halte einen Moment inne. Das Anhalten kann, muss aber nicht zwingend auf der körperlichen Ebene sichtbar sein. Falls es dir möglich ist, stehenzubleiben oder das, was du gerade tust, eine Minute zu unterbrechen – tue es! Du kannst aber auch einfach ‚nur‘ innehalten und aus dem inneren „Gehetztsein“ aussteigen, während du beispielweise die Strasse entlanggehst oder mal kurz auf der Toilette verschwindest.

### Atmen

Nach dem Innehalten kannst du einmal tief ein- und ausatmen. Das geht meistens nahtlos ineinander über. Mit einem bewussten Atemzug bringst du dich sofort wieder in Kontakt mit dir selber und beförderst dich ins Hier und Jetzt. Hat ein erster tiefer Atemzug nicht ausgereicht? Dann nimm gleich nochmals drei bis vier bewusste und tiefe Atemzüge. Versuche dabei deine Aufmerksamkeit auf die Atmung zu lenken, wo im Körper spürst du den Atem? Eine gute Übung ist es, sich vorzustellen, wie die Luft in den Körper hinein fließt und dann wieder ausgestossen wird. Es klingt simpel, ist aber nicht zu unterschätzen.

### Lassen

Nach einem oder mehreren Atemzügen, lass die Gedanken und Gefühle nochmals auf dich wirken. Lass die Situation einfach gerade so sein, wie sie ist. Versuch nicht schon wieder daran zu denken, was du als nächstes unternehmen möchtest, um ein Gefühl nicht mehr zu fühlen oder einen Gedanken zu verdrängen. Nichts verändern und nicht kämpfen. Versuche einfach einen Moment so zu verweilen. Du kannst auch von 10 auf 0 rückwärts zählen, wenn dir das hilft diesen Moment besser aushalten zu können.

### Lächeln ☺

Super, du bist schon bei Schritt vier angelangt. Das ist doch ein guter Grund zu lächeln. Es kann auch ein ganz kleines Lächeln sein, das man von aussen vielleicht gar nicht einmal wahrnehmen würde. Beim Lächeln bewegen sich die Augenringmuskeln und sobald sich diese kleinen Muskeln links und rechts an den äusseren Augenwickeln entspannen, geschieht oft etwas Magisches: Die meisten Menschen erleben

<sup>1</sup> Diese Übung stammt aus dem Buch «Now! Achtsamkeit. Yoga. Vertrauen ins Leben» von Karin Furtmeier und Heike Mayer (2016) S. 42 – 43.

dadurch ein unmittelbares Gefühl von Entspannung, Leichtigkeit und Wohlbefinden. Dieses Gefühl ebbt dann auch wieder ab, wenn der Muskel in seine mürrische Haltung zurückkehrt. Dieses Lächeln soll nicht darüber hinwegtäuschen, dass du dich evtl. gerade in einer schwierigen Situation befindest und es geht nicht darum so zu tun, als ob alles in Ordnung wäre. Das sanfte oder innere Lächeln, falls es sich in dieser Situation gerade stimmig anfühlt, ist eher ein Ausdruck von Freundlichkeit und Wertschätzung dir selbst gegenüber. Weil die Situation, die für dich vielleicht unangenehm ist, bleibt ja dieselbe, ob du die Türe hinter dir zuknallst oder einfach innehältst und dir selbst ein freundliches und mitfühlendes Lächeln schenkst.

### Offen werden

Du sagst Stopp zu dir selbst, hältst einen Augenblick inne, atmest einmal durch, lässt dich und die Situation so sein, wie sie eben gerade ist, und vielleicht gelingt es, dir selbst für einen Moment etwas Freundlichkeit zu schenken. So bist du wieder mit dir selbst verbunden und wieder präsent und wach. Nun kannst du dich dem gegenwärtigen Augenblick öffnen. Ohne dich anzustrengen, begegne der Situation oder dem Leben, wie es sich gerade zeigt, mit einer Haltung der Offenheit. Werde dir bewusst, was du gerade siehst, was du spürst, wo du bist, ohne etwas Besonderes zu erwarten. Aus dieser zentrierten Haltung heraus kannst du nun entscheiden, was dein nächster Schritt sein soll.

Zu Beginn wird es dir vielleicht noch schwerfallen, aus dem Gedankenkarussell oder dem Gefühlschaos auszutreten und diese Übung anzuwenden. Je mehr du diese Übung jedoch praktizierst, je einfacher wird es. Mit dieser fantastischen Übung von Furtmeier und Mayer holst du dir ein Stückchen Freiheit und inneren Freiraum zurück, da du die Möglichkeit hast ganz bewusst auf Gefühle und Gedanken zu reagieren und du nicht in deinen alten Verhaltensmustern stecken bleibst.

Wir wünschen dir viel Freude beim Ausprobieren und freuen uns über dein Feedback direkt an uns per Email: [info@womensguide.ch](mailto:info@womensguide.ch).