

Achtsam

D U R C H

D A S

J A H R

2022



A serene winter landscape featuring a church with a tall, dark spire and a red roof situated on a snow-covered hill. The church is surrounded by bare trees and its reflection is visible in the calm water of a lake in the foreground. In the background, a castle with illuminated windows sits atop a distant, misty hill. The sky is overcast and blue.

Ein liebevoller Mensch achtet
auf sich selbst.

~ nach Sprüche 11, 17

S E L B S T F Ü R S O R G E



Höre auf deinen Körper.
Achte auf ausreichend Schlaf, Bewegung
und eine ausgewogene Ernährung.

Januar

Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

1.1. Neujahr | 6.1. Heilige Drei Könige*

Wie möchtest du in diesem Monat deine persönliche Me-Time gestalten?

Was tut dir gut?

Was machst du gerne, aber viel zu selten?

Was trägt dazu bei, dass du gelassener wirst?

Nimm dir bewusst Zeit für dich selbst. Lege einen konkreten Zeitpunkt fest, an dem du dir etwas Gutes tun möchtest. Es ist hilfreich, dies als einen festen Termin einzuplanen, damit du dir auch wirklich die Zeit dafür nimmst. Überlege dir, wie du deine Me-Time gestalten möchtest.

Hier sind ein paar Ideen:

- ◇ ein gutes Buch lesen
- ◇ ein gutes Abendessen
- ◇ ein entspanntes Bad
- ◇ etwas Kreatives machen
- ◇ einfach Zeit auf der Couch (mit einem Kaffee / Tee) verbringen
- ◇ ...

Was möchtest du dir in diesem Monat Gutes tun?	Lege einen Termin dafür fest.
◇	
◇	
◇	
◇	
◇	
◇	

*Nicht in allen Bundesländern

I N B E Z I E H U N G E N Z U A N D E R E N I N V E S T I E R E N

Und lasst uns
aufeinander
achten und uns
gegenseitig zur
Liebe und zu
guten Taten
anspornen.

~ Hebräer 10, 24





Hattest du schon einmal den Impuls, einer fremden Person etwas Gutes zu tun?
Hast du dich getraut, dem Impuls nachzugehen?

Wie kannst du anderen eine Freude machen?

- ◇ Einfach mal jemanden anrufen
- ◇ Eine Kleinigkeit an eine bekannte oder fremde Person verschenken
- ◇ Einen Brief an jemanden schreiben
- ◇ Andere ermutigen und ehrliche Komplimente machen
- ◇ Jemandem einen Kuchen backen und einfach so vorbeibringen
- ◇ ...

Februar

Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28



V E R Z I C H T

*Was hat ein Mensch denn
davon, wenn ihm die ganze
Welt zufällt, er selbst dabei
aber seine ganze Seele verliert?*

~ Matthäus 16, 26

Wir besitzen sehr viel und mehr als wir brauchen und wissen es oft zu wenig zu schätzen.

Verzicht einzuüben kann dabei helfen, eine neue Perspektive auf bestimmte Dinge zu erhalten und sie neu wertzuschätzen. In der Bibel wird das Fasten als eine Form des Verzichts an vielen Stellen thematisiert. Fasten kann aus ganz unterschiedlichen Motiven heraus erfolgen. Beim Fasten in der Bibel wird deutlich, dass es den Menschen meist um ein konkretes, ernstes Anliegen geht.

Als Jesus in der Wüste fastete, bestand sein Anliegen darin, sich zu fokussieren und sich auf seinen Dienst in der Welt vorzubereiten, um gestärkt zu sein für die Zeit, die vor ihm lag. Was wäre dein Anliegen beim Fasten oder Verzicht üben?

Es tut gut, uns immer wieder nach Erneuerung auszustrecken. Durch das Fasten können wir Gott spürbar erfahren und ihm intensiv begegnen. Fasten kann dir helfen, deinen Fokus neu auszurichten. Es kann dir Gelegenheit bieten, deine Prioritäten neu zu ordnen.

Welcher Verzicht würde dir schwerfallen?

Was sind Dinge für dich, die zu viel Aufmerksamkeit von dir verlangen?

(z.B. Essen, Shoppen, Handy, Instagram, Netflix, ...)

März

Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

8.3. Internationaler Frauentag*



N E X T S T E P

Ich will bis _____ für eine(n) / zwei / drei / ...

☐ Stunde(n)

☐ Vormittag(e)

☐ Tag(e)

☐ Woche(n)

☐ Monat(e)

auf _____ verzichten.

*Nicht in allen Bundesländern



DANKBARKEIT

*Macht euch keine Sorgen, sondern bringt eure Anliegen
im Gebet mit Bitte und Danksagung vor Gott!
Und sein Frieden, der alles menschliche Denken weit
übersteigt, wird euer Innerstes und eure Gedanken
beschützen, denn ihr seid ja mit Jesus Christus verbunden.*

~ Philipper 4, 6-7



IDEEN, WIE DU DANKBARKEIT EINÜBEN KANNST

Dankbarkeit...

- ... ist der Schlüssel zur Achtsamkeit.
- ... macht Menschen glücklicher und lässt sie gelassener an schwierige Situationen herangehen.
- ... führt dazu, dass Menschen ihr Umfeld zu schätzen wissen.
- ... wirkt sich positiv auf deine Mitmenschen aus.
- ... macht Rückschläge leichter verkraftbar.

Dankbarkeitstagebuch

Führe ein Dankbarkeitstagebuch. Nimm dir dazu abends Zeit, um kurz zu reflektieren, wofür du am Tag dankbar warst.

- ◇ Wofür bist du dankbar?
- ◇ Was sind die kleinen Dinge, die deinen Alltag verschönern?
- ◇ Was / Wen möchtest du an diesem Tag ganz besonders wertschätzen?

Dankbarkeitsglas

Du benötigst:

- ◇ Ein Schraubglas
- ◇ Zettel
- ◇ Stift

Schreibe deine Dankbarkeitsanliegen auf und sieh, wie schnell sich dein Glas mit schönen Momenten und wertvollen Dingen füllen wird.

Dankbarkeitshände

Nimm dir am Abend Zeit, um für die schönen und angenehmen Dinge des Tages zu DANKEN.

Zähle dafür an deinen zehn Fingern zehn Dinge, Begegnungen, Ereignisse ... auf, für die du heute dankbar bist.

April

Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

15.4. Karfreitag | 17.4. Ostersonntag | 18.4. Ostermontag

An aerial photograph of a lush field. The left side is dominated by tall, green grasses with white seed heads. The right side is a dense field of purple flowers, possibly heather. In the center, a white metal structure resembling a cross or a simple frame stands out against the greenery. The sky is not visible, suggesting a low-angle or ground-level perspective from above.

H I E R U N D J E T Z T

*Wer von euch kann sich denn durch
Sorgen das Leben auch nur um einen Tag verlängern?
Sorgt euch also nicht um das, was morgen sein wird!
Denn der Tag morgen wird für sich selbst sorgen.*

~ Matthäus 6, 27. 34



INSPIRATIONEN

Wer immer nur gehetzt durchs Leben geht, der ist niemals dort, wo sich das Leben gerade befindet: nämlich im Hier und Jetzt. Dies führt zum Verlust der Gegenwart und zum Verpassen des gegenwärtigen Moments.

Mach es dir gemütlich,
schließe deine Augen
und konzentriere dich ganz auf deine Atmung.
Atme tief ein und aus.
Spüre, wie du ruhiger und entspannter wirst.

Erweiterung zum Dankbarkeitstagebuch:

- ◇ Welche Sorgen trage ich mit mir herum?
- ◇ Was möchte ich gerne loslassen, bevor ich mich schlafen lege?

Schreibe alles auf und lasse deine Sorgen und die Angst vor dem, was die Zukunft bringt, jeden Abend aufs Neue los.


Ist es nicht
wunderbar,
an diesem Tag zu
sein?
Es ist ein Privileg,
erachte es nicht
als klein.

~ Samuel Harfst

Mai

So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

1.5. Tag der Arbeit | 26.5. Christi Himmelfahrt



Zeit zum Gebären und Zeit zum Sterben,
Zeit zum Pflanzen und Zeit zum Ausreißen,
Zeit zum Töten und Zeit zum Heilen,
Zeit zum Niederreißen und Zeit zum Aufbauen,
Zeit zum Weinen und Zeit zum Lachen,
Zeit des Klagens und Zeit des Tanzens,
Zeit, Steine zu werfen, und Zeit, Steine zu sammeln,
Zeit, sich zu umarmen, und Zeit, sich loszulassen,
Zeit zum Suchen und Zeit zum Verlieren,
Zeit zum Aufheben und Zeit zum Wegwerfen,
Zeit zum Zerreißen und Zeit zum Nähen,
Zeit zum Schweigen und Zeit zum Reden,
Zeit zum Lieben und Zeit zum Hassen,
Zeit des Krieges und Zeit des Friedens.

~ Prediger 3, 2-8

A L L E S H A T S E I N E Z E I T



- ... sich Zeit zu nehmen, um die Achtsamkeit zu stärken.
- ... sich Zeit lassen zu können.
- ... sich Zeit zu nehmen für jede einzelne Aktivität.
- ... sich Zeit zu nehmen für Begegnungen.

Multitasking ist bei dir wahrscheinlich genauso präsent wie bei mir. Oft versuchen wir verschiedene Dinge gleichzeitig zu bewältigen, um möglichst effektiv und produktiv zu sein. Dadurch nehmen wir unsere eigenen Handlungen im Hier und Jetzt nicht wirklich wahr. Multitasking steht der Achtsamkeit oftmals im Weg.

Statt halbherzig hinzuhören, mehreres gleichzeitig zu erledigen und gedanklich schon beim nächsten Punkt zu sein, lohnt es sich einzuüben, dem eigenen Tun und anderen Menschen die volle Aufmerksamkeit zu schenken.

Juni

Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

5.6. Pfingstsonntag | 6.6. Pfingstmontag | 16.6. Fronleichnam*

WENN WIR DEN BIBELTEXT AUF UNSEREN ALLTAG ANWENDEN, KÖNNTE ER FOLGENDERMASSEN LAUTEN:

U M S E T Z U N G S I D E E N

*Zeit zum Aufstehen und Zeit zum Schlafengehen,
Zeit zum Sport machen und Zeit zum Ausruhen,
Zeit zum Reden und Zeit zum Zuhören,
Zeit zum Geschirr waschen und Zeit zum Geschirr stehen lassen,
Zeit zum Kleidung einkaufen und Zeit zum Kleidung aussortieren,
Zeit zum Unordentlich machen und Zeit zum Saubermachen,
Zeit zum _____, Zeit zum _____,
Zeit zum _____, Zeit zum _____.*

Zeit für einen achtsamen Morgen

Achtsamkeit fängt morgens an. Greif nach dem Aufwachen nicht direkt zu deinem Smartphone, sondern bleib ein paar Minuten ruhig liegen oder setze dich an die Bettkante.

Starte gedanklich in den Tag.

- ◇ Worauf freust du dich?
- ◇ Wofür möchtest du dir heute Zeit nehmen?
- ◇ Wie möchtest du deine Zeit gestalten?
- ◇ Wie kannst du die Zeit heute sinnvoll nutzen?

So begibst du dich schon früh in eine Achtsamkeitsposition und startest deinen Tag bewusst.

Zeit für achtsames Essen

Auch beim Essen kannst du Achtsamkeit praktizieren. Nimm dir dafür bewusst Zeit und lass dich nicht nebenbei vom Fernsehen oder deinem Handy ablenken. Versuche, diesen Moment ganz für dich zu nutzen und dein Essen bewusst zu genießen. Dabei kannst du deine Sinne schärfen.

Achte auf Gerüche und den Geschmack.

Was für Gewürze schmeckst du?

Was kannst du dabei hören?

Wie fühlt es sich im Mund an?

*Nicht in allen Bundesländern

W A S I S T D E I N Z I E L ?

Der Mund eines Menschen kann Gutes bewirken.
Seine Worte sind wie Früchte, die satt machen.
Die Hände der Menschen können vieles bewirken.
Was sie auch tun, fällt auf sie zurück.

~ Sprüche 12, 14



Jetzt liegt bereits die Hälfte des Jahres hinter dir. Bist du dem Ziel, achtsamer zu werden, schon ein Stückchen nähergekommen? Du kannst diesen Monat nutzen, um dir jede Woche neu über deine Ziele bewusst zu werden und zu reflektieren, inwiefern du deine Ziele erreicht hast. Dabei kannst du dich ruhig erst einmal auf ein Ziel beschränken. Mache einen Schritt nach dem anderen, um nichts zu überstürzen.

Das Ziel soll realistisch und eindeutig formuliert werden. Dein Ziel ist realistisch, wenn konkret zu fassen ist, was du erreichen möchtest, also wenn direkt gemessen werden kann, wie erfolgreich die Umsetzung war.

Juli

Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

Z U M B E I S P I E L ...

- ◇ Ich möchte einmal in der Woche einer bekannten Person in meinem Umfeld ein Ermutigungskärtchen weitergeben.
- ◇ Ich möchte jeden Tag die Freude des Tages auf einen Zettel schreiben und an die Wand heften.
- ◇ Ich möchte mir eine Stunde pro Tag Zeit nehmen, in der ich bewusst auf digitale Medien verzichte.
- ◇ Ich möchte mir jeden Sonntag eine Zeit für mich einplanen, in der ich in einem Buch lese.

Dein persönliches Ziel:

Eine Übung, wie du jede Woche neu dein Ziel reflektieren kannst:

DER WOCHENRÜCKBLICK

Nach einer Woche ist es wertvoll, dir Gedanken darüber zu machen, was passiert ist. Diese Übung kannst du zum Beispiel jeden Sonntag machen. So bereitest du dich innerlich auf die bevorstehende Woche vor und schöpfst neue Kraft.

Hier sind ein paar Fragen, die dir als Anregung zur Reflexion dienen können:

- ◇ Worüber hast du dich diese Woche so richtig gefreut? Was war dein größter Erfolg?
- ◇ Woran findest du momentan am meisten Spaß? Und wie lassen sich diese Tätigkeiten stärker in deine nächste Woche integrieren?
- ◇ Was hat dich diese Woche am meisten herausgefordert?
- ◇ Wovor hast du derzeit am meisten Angst? Wie bekämpfst du diese Angst in Zukunft?
- ◇ Wer / Was hat dich diese Woche ermutigt? Wer kann nächste Woche deine Ermutigung gebrauchen?
- ◇ Wie kommst du deinem Ziel näher? Was ist dein Ziel für die nächste Woche?

LEBENDIGKEIT

*Zeige mir schon früh am Morgen,
dass du es gut mit mir meinst,
denn ich vertraue dir.*

~ Psalm 143, 8

ACHTSAM SPAZIEREN GEHEN

Frische Luft tut gut und ist wichtig. Ein Spaziergang ist ideal, um dich von negativen Gedanken zu befreien. Er lädt außerdem dazu ein, dich mit dir selbst und der Natur um dich herum zu befassen. Täglich reichen schon zehn Minuten spazieren gehen aus, um deinen Körper zu entspannen. Versuche bei deinen Spaziergängen achtsam zu sein und deine Eindrücke wahrzunehmen.

WAS BEDEUTET LEBENDIGKEIT FÜR DICH?

Lebendigkeit intensivieren

- ◇ auf den eigenen Atem hören:
dreimal bewusst ein- und ausatmen
- ◇ einen leckeren Apfel genießen
- ◇ ein neues Rezept ausprobieren
- ◇ zu deinem Lieblingssong tanzen
- ◇ heute mal einen Spaziergang anders
wählen als gewohnt und Neues entdecken
- ◇ jeden Morgen neu dankbar dafür zu sein,
dass mir ein neuer Tag geschenkt ist
- ◇ Staunen in alltäglichen Dingen

ACHTSAM AN EINEM ORT

Hast du einen Lieblingsplatz in der Natur, den du immer wieder gerne aufsuchst?
Was gefällt dir besonders gut?
Was bewirkt dieser Ort in dir?


Bleibe stehen. Schließe die Augen.
Atme ruhig ein und aus.
Nimm wahr, was dich umgibt:
Was hörst du?
Wie riecht die Luft?
Wenn du die Augen langsam wieder öffnest:
Was siehst du?

August

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

15.8. Mariä Himmelfahrt*

*Nicht in allen Bundesländern



Lass nicht zu, dass mich
sinnlose Dinge ablenken!

~ Psalm 119, 37

F O K U S



D I G I T A L D E T O X

Hier noch ein paar Tipps dazu:

- ◇ Beende deinen Tag nicht, indem du auf einen Bildschirm schaust. Es ist für einen guten und tiefen Schlaf förderlich, wenn du die Zeit vor dem Einschlafen wenig digitales Licht gesehen hast.
- ◇ Überlege dir Zeiten, in denen du dein Handy bewusst in den Flugmodus oder sogar ausschaltest. Dies kann zum Beispiel der Zeitraum beginnend bei einer halben Stunde vor dem Schlafengehen bis zum nächsten Tag nach dem Frühstück sein.
- ◇ Lies ein Buch aus Papier, anstatt auf digitale Medien zu schauen, denn das beruhigt besser.

◇ **Was ist dir wichtig im Leben?**

◇ **Was sind deine Prioritäten?**

◇ **In welchen Bereichen kann es dir helfen, deine Prioritäten und deinen Fokus zu verändern?**

Achtsamkeit bedeutet nicht nur achtsam zu dir selbst zu sein, sondern auch achtsam im Umgang mit der Digitalisierung zu sein. Wir sind rund um die Uhr verschiedenen digitalen Medien ausgesetzt und hängen immer mehr vor dem Display, sei es vor dem Handy, Laptop, Fernsehen etc. Vor allem die Social-Media-Zeit kann viel an Achtsamkeit und Präsentsein rauben. Der Digital Detox ist mittlerweile eine sehr bedeutsame Achtsamkeitsübung. Umgesetzt könnte der Digital Detox so aussehen, dass du täglich eine Stunde in deinen Alltag integrierst, in der du bewusst auf digitale Medien verzichst. Diese Zeit kannst du perfekt für andere sinnvolle Dinge nutzen, die du schon immer mal ausprobieren wolltest. Natürlich brauchst du es auch nicht bei nur einer Stunde zu belassen, sondern kannst es mehr und mehr ausweiten und vielleicht sogar einmal einen medienfreien Tag machen.

September

Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

20.9. Weltkindertag*

*Nicht in allen Bundesländern

A serene autumn landscape. In the foreground, a wooden bench with dark metal legs sits on a grassy bank scattered with fallen yellow leaves. To the right, a large tree with vibrant yellow autumn foliage stands prominently. The background features a calm lake reflecting the sky, with a misty or hazy shoreline in the distance. The overall atmosphere is peaceful and contemplative.

Sei stille dem Herrn und warte auf ihn.

~ Psalm 37, 7

S T I L L E

Stille soll nicht nur Stress reduzieren, sondern auch die Konzentration und Kreativität fördern.

Was fordert ständig deine Aufmerksamkeit? Ist es dein Alltag, deine To-Do-Listen, Social Media?



- ◇ Suche dir einen ruhigen Platz.
- ◇ Nimm dir jeden Tag bewusst eine Zeit der Stille. Nimm wahr, was gerade da ist.
- ◇ Du kannst dir auch einen Wecker stellen, damit du nicht immer wieder auf die Uhr schaust.
- ◇ Nimm die Stille wahr. Sobald dich Gedanken ablenken, öffne die Hände, um zu zeigen, dass du sie loslässt.

Hier noch ein paar Fragen zur Anregung:

- ◇ Kannst du dich ganz auf den Moment der Stille einlassen?
Was empfindest du dabei?
- ◇ Kannst du es aushalten, wenn du allein bist und es ganz still ist, oder musst du etwas hören oder etwas tun?
- ◇ Was sind deine Strategien, um zur Ruhe zu kommen?
- ◇ Wie kannst du in deinem Alltag Zeiten der Stille einbauen?
Was nimmst du dir konkret vor?
- ◇ Möchtest du auch mal einen Nachmittag, einen Tag oder sogar ein Wochenende in der Stille verbringen?
Mach es konkret und lege direkt einen Termin und einen Ort fest.

Oktober

Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

3.10. Tag der Deutschen Einheit | 31.10. Reformationstag*

*Nicht in allen Bundesländern



I N N E H A L T E N

*Mehr als alles andere behüte dein Herz;
denn von ihm geht das Leben aus.*

~ Sprüche 4, 23



Womit ist dein Herz gefüllt?

Gib alle schlechten Gedanken und Gefühle ab.

Schlechte Gedanken, die du über dich selbst hast.
Schlechte Gedanken, die du über andere hast. Lass sie los.

Wie tust du deinem Herzen etwas Gutes?

Dein Herz braucht es, dass du auf dich achtest.
Jeden Tag prasseln neue Aufgaben, Termine, Pflichten und Erwartungen auf uns ein. Der Alltag ist voll und wir denken oft nicht daran, uns eine Auszeit zu nehmen, um zur Ruhe zu kommen.

EINFACH MAL NICHTS TUN

Konkrete Schritte:

- ◇ Nimm dir täglich zehn Minuten Zeit, um nichts zu tun.
- ◇ Keine Musik, keine Gespräche, kein Buch, kein Fernsehen.
- ◇ Suche dir einen bequemen Platz, an dem du dich wohlfühlst.
- ◇ Wenn du zur Ruhe gekommen bist, nimm dich bewusst wahr:

Welche Gedanken gehen dir im Moment durch den Kopf?
Was fühlst du?
Was spürst du?


Innehalten trägt dazu bei, die momentane Stimmung wahrzunehmen. Es trägt dazu bei, sich das eigene Verhalten zu vergegenwärtigen und führt dazu, die eigene Fähigkeit zur Achtsamkeit zu entwickeln.

November

Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

1.11. Allerheiligen* | 16.11. Buß- und Betttag*

*Nicht in allen Bundesländern



Denn Gott hat uns nicht einen Geist der
Zaghaftigkeit gegeben, sondern
den Geist der Kraft, der Liebe und der
Selbstbeherrschung.

~ 2. Timotheus 1, 7

E W I G K E I T I M A U G E N B L I C K



*Siehst du eher die
Probleme und
Schwierigkeiten?*

Oder siehst du mehr?

Achtsamkeit kann eine Möglichkeit sein, Gott zu begegnen. Wer danach Ausschau hält, der kann entdecken, dass jeder Moment unseres Lebens die Möglichkeit beinhaltet, Gott zu begegnen. In jedem Augenblick wohnt die Ewigkeit inne. Wenn dich das Thema Ewigkeit näher interessiert, scanne den QR-Code und höre dir gerne das Lied an:



Durch Achtsamkeit Gott begegnen

Gott, der uns versorgt mit Essen.

Gott, der uns beschenkt mit einem Sonnenuntergang.

Gott, der uns Luft gibt zum Atmen.

Gott, der uns einen Körper schenkt, der funktioniert.

Gott, der uns zum Wachsen herausfordert.

Gott, der uns tröstend zur Seite steht in tiefer Not und Verzweiflung.

Gott, der uns Freude schenkt durch das Entdecken in der Natur.

Gott, der uns durch andere Menschen begegnet.



Die Adventszeit ist eine besonders schöne Zeit im Jahr. Oftmals ist diese Zeit aber auch voller Termine und Aufgaben, die wir alle hinter uns bringen müssen. In dieser Zeit ist es besonders wichtig, achtsam mit sich und anderen zu sein. Nutze diese Adventszeit, um den Augenblick zu schätzen. Vielleicht kannst du Gott in den alltäglichen Momenten entdecken.

Dezember

Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

24.12. Heiligabend | 25.12. Erster Weihnachtsfeiertag | 26.12. Zweiter Weihnachtsfeiertag | 31.12. Silvester



Prüft aber alles und
behaltet das Gute!

~ 1. Thessalonicher 5, 21

W A S B E D E U T E T A C H T S A M K E I T F Ü R D I C H ?

Ein ganzes Jahr voller Achtsamkeit liegt hinter dir:

- ◊ Was möchtest du dir aus diesem Jahr mitnehmen?
- ◊ Was war hilfreich für dich?
- ◊ Worin bist du gewachsen?

Achtsamkeit bedeutet für mich, meine Perspektive zu verändern und in dem Bewusstsein durchs Leben zu gehen, dass jeder Moment die Chance in sich trägt, Gott zu begegnen.

Ein neues Jahr liegt vor dir, in dem du Achtsamkeit in deinen Alltag einbauen kannst.

Ich wünsche dir viel Freude dabei!

Mit dem Erwerb dieses Kalenders werden Erziehung und Bildung von Kindern und Jugendlichen unterstützt, die zu den Ärmsten der Armen zählen.

Der Verein Children of Mathare e.V. finanziert die „Children of Mathare Primary School“, eine Schule inmitten von Mathare, einem der größten Slums weltweit. Mathare liegt in Kenias Hauptstadt Nairobi.

Die Kinder und Jugendlichen erhalten an unserer Schule gesunde Ernährung und können einen staatlichen Schulabschluss erreichen. Auch weiterführende Schulen und ein anschließender Collegebesuch werden gefördert.

Mehr Informationen erhältst du unter
www.children-of-mathare.de

Gerne kannst du auch Patin/Pate werden oder andere „Sinn“-volle Geschenke erwerben.



Literatur

Ahlbrecht, J. (2011). Finde deinen Lebensrhythmus. Über die Kraft eines ausgewogenen Lebens. München: Gerth Medien.

Bangert, N., & Weiss, M. (2020). KREA.TIEF beten. Inspirationen für Herzensbegegnungen mit Gott. Asslar: Gerth Medien.

Carstens, M. (2021). Nach Hause kommen. 12 Wege, Gott im Alltag zu begegnen. Holzgerlingen: SCM R.Brockhaus.

Hartl, J. Von <https://www.instagram.com/drjohanneshartl/> abgerufen am 24.02.2021.

Heidenberger, B. Ungewöhnliche einfache ACHTSAMKEITS-ÜBUNGEN: Achtsam werden/sein. Von <https://www.zeitbluten.com/news/achtsamkeitsuebungen/> abgerufen am 16.03.2021.

Mailänder, D. (Februar 2021). Im Rhythmus leben. JOYCE. Gott im Alltag begegnen, S. 24-27.

Mazzola, N., & Rusterholz, B. (2013). Achtsamkeit für LehrerInnen. Wege aus der Stressfalle. München: Ernst Reinhardt Verlag.

Vera. (12. 01 2021). Trainiere deine Achtsamkeit. 50 Achtsamkeitsübungen: So wirst du achtsamer. Von <https://www.powerful-me.de/achtsamkeit/achtsamkeitsuebungen/> abgerufen am 16.03.2021.

Bilder

- ◇ www.unsplash.com
- ◇ Private Bilder (S. 6, 10, 18, 25, 26, 27)

Musik

- ◇ Ewigkeit - Outbreakband (https://www.youtube.com/watch?v=GT2O5Ax6t90&ab_channel=outbreakband)

Bibelübersetzungen

- ◇ Lutherbibel 2017
- ◇ Neue evangelistische Übersetzung
- ◇ BasisBibel
- ◇ Hoffnung für Alle
- ◇ Schlachter 2000

Herausgeberin

Frau Prof. Dr. Petra Freudenberger-Lötz
freudenberger-loetz@uni-kassel.de

E I N A C H T S A M K E I T S K A L E N D E R

V O N M I R F Ü R D I C H

Dieser Kalender soll dir verschiedene Möglichkeiten eröffnen, achtsamer durch das Leben zu gehen. Er beinhaltet eine Mischung aus Bibelversen, Impulsen, Anregungen zur Inspiration, zum Nachdenken und konkrete Umsetzungsmöglichkeiten. Dabei habe ich für jeden Monat ein Thema vorbereitet, welches ich mit Achtsamkeit verbinde. Außerdem möchte ich durch die Bibelverse verdeutlichen, inwiefern Achtsamkeit in der Bibel auftaucht und inwiefern Bibelverse dich ermutigen und auf deinem Weg der Achtsamkeit begleiten können.

Ich möchte dich mit diesem Kalender herausfordern.

HERAUSFORDERN, neue Wege zu gehen.

HERAUSFORDERN, bestimmte Dinge neu zu durchdenken.

HERAUSFORDERN, Dinge auszuprobieren.

HERAUSFORDERN, dir Gedanken zu machen, wie du achtsam durchs Leben gehen kannst.

Ich finde den Gedanken schön, jeden Monat als eine Chance wahrzunehmen, etwas zu verändern und achtsamer zu werden.

Dabei hilft es mir persönlich, zusammen mit Freundinnen gemeinsam festzulegen, was unser Ziel für den kommenden Monat ist. Das spornt mich umso mehr an und ich merke, dass ich motivierter in der Umsetzung bin, da wir uns regelmäßig darüber austauschen.

Wenn es dir hilft, suche dir auch gerne Menschen, die dich auf diesem Weg begleiten.

Dieser Kalender dient dazu, jeden Monat neu Anregungen zu bekommen, achtsamer zu werden und bestimmte Routinen dafür zu entwickeln. Dabei ist es überhaupt nicht schlimm, wenn du nicht alles machst oder weiterführst. Vielmehr soll dich der Kalender darin unterstützen, herauszufinden, was dir persönlich hilft, achtsamer zu werden.

Ich wünsche dir alles Gute auf deinem Weg der Achtsamkeit durch das kommende Jahr.

Leonore