Factsheet «Achtsamkeit»

Achtsamkeit ist ein Schlüssel zu innerer Balance und nachhaltigem Wohlbefinden. Hier sind praktische Impulse, wie Sie mehr Achtsamkeit in Ihr Leben integrieren können. Mit einfachen Routinen lässt sich der Tag entschleunigen und die Verbindung zu sich selbst stärken.

1. Mach es wie der Herbst – lass los

Die Bäume zeigen es uns: Loslassen gehört zum natürlichen Kreislauf. Überlege, welche Gewohnheiten, Gedanken oder Belastungen du ziehen lassen kannst.

2. Spüre bewusst die Jahreszeit

Geh raus – auch wenn's kühl ist. Spüre den Wind, rieche das Laub, nimm die Farben wahr. Naturerfahrungen fördern innere Ruhe und Präsenz.

3. Starte achtsam in den Tag

Verzichte morgens bewusst auf dein Smartphone. Atme tief durch, strecke dich, und frage dich: *Worauf freue ich mich heute?*

4. Geniesse herbstliche Lebensmittel bewusst

Kürbis, Äpfel, Tee mit Zimt – schmecke den Herbst. Nimm dir Zeit für jeden Bissen oder Schluck und iss ohne Ablenkung.

5. Rituale schaffen Struktur

Ein Tee am Nachmittag, ein Spaziergang nach der Arbeit, eine kurze Meditation – kleine Rituale geben Halt und fördern Achtsamkeit.

6. Mentale Auszeit nehmen

Wenn der Stress steigt: Nimm dir 1 Minute, schliesse die Augen und denke an etwas Schönes. Das wirkt oft Wunder.

7. Wertschätze die Vergänglichkeit

Der Herbst erinnert uns daran, dass alles im Wandel ist. Statt Melancholie: Dankbarkeit für das, was war – und Offenheit für das, was kommt.

AEH
Corporate Health Experts

www.aeh.ch

AEH Zentrum für Arbeitsmedizin, Ergonomie und Hygiene AG

CH-8004 Zürich | Militärstrasse 76 | T +41 44 240 55 55
CH-3007 Bern | Brunnmattstrasse 45 | T +41 31 560 00 50
CH-1005 Lausanne | Rue Dr César Roux 11 | T +41 21 312 83 73
CH-6600 Locarno | Via Antonio Ciseri 13A | T +41 44 240 55 55