



PATRICIA SCHATZLMAYR
HEIDI ARTMANN

Mindful me



ACHTSAM
DURCHS JAHR

Body & Mind
Mindful Eating
Home Spa



maudrich 

Inhalt

4 Vorwort

7 Einleitung

12 Der Frühling

14 Bedeutung des Frühjahrs

16 **Mindful Eating**

- Saisonkalender
- Ernährungs-Info:
Was ist Mindful Eating?
- Rezepte

30 **Body & Mind**

- Achtsamkeit im Frühling
- Atemübungen
- Körperübungen
- Yogaübungen
- Räuchern im Frühling

42 **Home Spa**

- Öle und Tee
- Äußere Anwendungen
für den Körper
- Homemade
- Detox-Tipp für das Frühjahr:
Ölziehen

49 **Gedanken tanken**

50 Der Sommer

52 Bedeutung des Sommers

54 **Mindful Eating**

- Saisonkalender
- Ernährungs-Info:
Achtsamkeit beim Essen
- Rezepte

67 **Body & Mind**

- Achtsamkeit im Sommer
- Atemübungen
- Körperübungen
- Räuchern im Sommer

80 **Home Spa**

- Öle und Tee
- Äußere Anwendungen
für den Körper
- Homemade

85 **Gedanken tanken**





86 Der Herbst

88 Bedeutung des Herbstes

90 Mindful Eating

- Saisonkalender
- Ernährungs-Info:
Einfache Schritte
- Rezepte

102 Body & Mind

- Achtsamkeit im Herbst
- Atemübungen
- Körperübungen
- Yogaübungen
- Räuchern im Herbst

117 Home Spa

- Öle und Tee
- Äußere Anwendungen
für den Körper
- Homemade

121 Gedanken tanken

122 Der Winter

124 Bedeutung des Winters

126 Mindful Eating

- Saisonkalender
- Ernährungs-Info:
Mindful Eating im Überblick
- Rezepte

138 Body & Mind

- Achtsamkeit im Winter
- Atemübungen
- Körperübungen
- Yogaübungen
- Räuchern im Winter

155 Home Spa

- Öle und Tee
- Äußere Anwendungen
für den Körper
- Homemade

159 Gedanken tanken

160 Extra: Detox-Wochenende





Einleitung

Mindfulness is simply

- *being aware of what is happening right now without wishing it were different;*
- *enjoying the pleasant without holding on when it changes (which it will);*
- *being with the unpleasant without fearing it will always be this way (which it won't).*

JAMES BARAZ

Was ist Achtsamkeit eigentlich?

Jon Kabat-Zinn, einer der international bekanntesten Achtsamkeitslehrer, definiert den Begriff so:

Achtsamkeit ist eine bestimmte Form der Aufmerksamkeit, die

- 🌸 absichtsvoll ist,
- 🌸 sich auf den gegenwärtigen Moment bezieht (statt auf die Vergangenheit oder die Zukunft) und
- 🌸 wertungsfrei ist.

Achtsamkeit heißt vor allem, die momentane Situation zu akzeptieren, ohne sie zu bewerten. Für Emotionen bedeutet das: Gefühle nicht unterdrücken, sondern vielmehr jene Gefühle, die in gewissen Situationen auftauchen, anzunehmen und zu beobachten, wie sie hochkommen, ihren Höhepunkt erreichen und wieder verschwinden.

Ein Beispiel: Du räumst den Geschirrspüler aus und ärgerst dich währenddessen über einen Arbeitskollegen. In Gedanken führst du ein Streitgespräch mit ihm und steigert dich immer mehr in deinen Ärger hinein, obwohl dein Arbeitskollege jetzt weder anwesend ist noch dich jetzt gerade geärgert hat. Dabei bekommst du gar nicht mit, wie du Tasse für Tasse in die Hand nimmst, hochhebst und an ihren Platz stellst. Wenn du nicht achtsam bist, wird der Ärger dich

übernehmen und all deine Gedanken werden von ihm bestimmt, bis er wieder abflaut – vielleicht geht dabei sogar Geschirr zu Bruch. Bist du achtsam, nimmst du den Ärger als solchen wahr und kannst beobachten, wie er kommt und geht, während du dich deiner Tätigkeit zuwendest und das Geschirr bewusst ausräumst.

Was bringt Achtsamkeit?

Je mehr du Achtsamkeit in dein Leben integrierst, desto mehr Entscheidungs- und Wahlmöglichkeiten hast du in deinem Alltag. Warum? Weil du nicht mehr nur reagierst, sondern bewusster agierst.

- 💜 Achtsamkeit hilft dir dabei, dich selbst und andere besser zu verstehen.
- 💜 Sie hilft dir, einen kühlen Kopf zu bewahren und dich nicht von deinen Emotionen beherrschen und überrollen zu lassen.
- 💜 Sie bringt dich näher zu dir selbst, fördert deine innere Ruhe und deinen inneren Frieden.
- 💜 Sie hilft dir, Stress abzubauen, ruhiger und gelassener zu werden.
- 💜 Sie hilft dir, Ängste und Depressionen abzubauen.
- 💜 Sie fördert dein Empfinden von Glück und Dankbarkeit.
- 💜 Sie hilft dir, selbstbewusster und selbstbestimmter zu werden.
- 💜 Sie hilft dir, auch in herausfordernden Lebenssituationen mit deiner inneren Kraft, Ruhe und Weisheit verbunden zu sein.

Wir alle haben diese Grundfähigkeit bereits in uns. Wir müssen uns dafür nicht ändern oder gar etwas Neues lernen. Achtsamkeit bedeutet einfach, sich seiner Fähigkeit bewusst zu werden, im Moment zu leben. Präsent sein, im Hier und Jetzt. Sorgsam und mit einer würdevollen Haltung sich und dem Leben gegenüber.

Leben – es gibt nichts Selteneres auf der Welt. Die meisten Menschen existieren, weiter nichts.

OSCAR WILDE

Jeder von uns kennt sie: Zeiten, in denen wir geradezu im Autopilot durch den Alltag gehen und uns vieler Handlungen gar nicht mehr bewusst sind. Hier hilft dir die Achtsamkeit, deinen Fokus auf den Moment zu legen und allen deinen

Handlungen mit einer besonderen Form von Aufmerksamkeit zu begegnen. Dafür will dir dieses Buch ein Impulsgeber und eine Hilfestellung sein.

Gutes Gelingen!

*Achte gut auf diesen Tag, denn er ist das Leben –
das Leben allen Lebens.
In seinem kurzen Ablauf liegt alle Wirklichkeit und Wahrheit des Daseins.
Die Wonne des Wachsens, die Größe der Tat, die Herrlichkeit der Kraft.
Denn das Gestern ist nichts als ein Traum
Achte gut auf diesen Tag, denn er ist das Leben – das Leben allen Lebens
und das Morgen nur eine Vision.
Das Heute jedoch – recht gelebt –
macht jedes Gestern zu einem Traum voller Freude
und jedes Morgen zu einer Vision voller Hoffnung.
Darum achte gut auf diesen Tag.
Rumi*

Was wir noch dazusagen möchten

Die Rezepte, die du im Ernährungsteil zu jeder Jahreszeit findest, sind durchwegs vegetarisch bzw. vegan.

Achtsamkeit kann äußerlich und innerlich angewandt werden! Deshalb findest du in diesem Buch für jede Jahreszeit nicht nur passende Rezepte, sondern auch Atem- und Körperübungen, wohltuende Anwendungen sowie Räucherrezepte.

Rund um das Räuchern

Das Räuchern ist seit jeher einer der beliebtesten Bräuche der Menschheit. Ihm wird eine transformative, das heißt verändernde und bereichernde Kraft nachgesagt. In den unterschiedlichsten Kulturen war bzw. ist das Räuchern von Pflanzenteilen oder anderen Stoffen ein wichtiger Bestandteil des rituellen, religiösen oder des Alltagslebens. So soll das Räuchern nicht nur eine duftende, sondern auch beispielsweise eine reinigende, heilende, aufbauende, stärkende oder spirituelle Wirkung haben, je nach Räucherstoff.

Es gibt viele Utensilien zum Räuchern und noch mehr Stoffe, die du dafür verwenden kannst. Wir sind allerdings dafür, dass man es so einfach wie möglich hält.

Gemüsemuffins mit Radieschen-Dip Für 4 Personen | 45 Minuten

170 g Dinkelmehl
1 Pkg. Weinstein-Backpulver
1 Ei
100 ml Wasser oder Milch
3 EL geriebener Käse (z. B. Parmesan, Gouda)
Salz, Pfeffer
1 TL getrocknetes Basilikum
220 g Gemüse nach Wahl (Karotten, Zucchini, Paprika, ...)

Für den Dip

1 Becher griechisches Joghurt
½ Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer
1 Bund Radieschen
1 Handvoll Radieschengrün oder Gewürzblüten zum Anrichten

Backofen auf 180 °C vorheizen.

Mehl, Backpulver, Ei, Milch, Käse und Gewürze verrühren. Gemüse fein raspeln oder in einer Küchenmaschine zerkleinern.

Das Gemüse untermengen und die Masse in Muffinförmchen setzen. Die Muffins im Ofen ca. 20–25 Minuten backen.

Inzwischen für den Dip alle Zutaten miteinander verrühren. Die fertigen Muffins mit dem Dip anrichten.

Hält länger!

Die gebackenen Muffins halten sich 2–3 Tage im Kühlschrank.

Tipp: Die Muffins sind ein idealer Kinder-Snack für zwischendurch.



Yogaübung: Taube



„Ich lasse los und bin frei“

Körperliche Wirkung: Öffnung des Beckens, Stimulation und Kräftigung aller Organe im unteren Bauch, Entlastung von Schulter- und Nackenmuskulatur

Psychische Wirkung: löst Emotionen wie Angst, Wut, Trauer; bringt Blockaden in Fluss, unterstützt das Loslassen

So geht's:

- 🐣 Lege dich auf den Bauch.
- 🐣 Richte beim Einatmen deinen Oberkörper ein wenig auf und stütze dich auf deine Unterarme.
- 🐣 Ziehe das rechte Knie nach vorn und lasse das linke Bein ausgestreckt.
- 🐣 Schiebe die rechte Ferse unter den linken Hüftknochen. Dann lass deinen Oberkörper auf den Boden sinken. Atme ein paar Mal langsam und tief ein und aus.
- 🐣 Löse dich behutsam aus der Stellung, strecke das rechte Bein aus und ziehe das linke an.
- 🐣 Bleibe wieder ein paar Minuten in dieser Stellung, während du tief und langsam atmest.
- 🐣 Am Anfang ist die Position möglicherweise unangenehm. Doch mit der Zeit wird es dir gelingen, die Anspannung in Hüften und Becken aufzulösen. Hier stauen sich häufig Stress und negative Emotionen. Durch die Übung werden diese gelöst.



Home Spa



Diffuser-Mischung

Variante 1

- 1 Tropfen Zitrone
- 1 Tropfen Orange
- 1 Tropfen Bergamotte
- 2 Tropfen Wacholderbeere
- 2 Tropfen Weihrauch

Variante 2

- 2 Tropfen Zimt
- 2 Tropfen Orange
- 2 Tropfen Nelke



So wirken die Öle

Zitrone: Öl für mentale Klarheit

desinfizierend, antibakteriell, antiseptisch, entzündungshemmend, stimmungsaufhellend, aktivierend, konzentrationsfördernd

Orange: Öl für Kreativität und Fülle

antibakteriell, antiviral, immunstimulierend, belebend, entspannend, aufhellend

Bergamotte: Öl für die Selbstakzeptanz

desinfizierend, immunstimulierend, entkrampfend, stimulierend-entspannend, angstlösend, stimmungsaufhellend, antidepressiv

Wacholderbeere: Öl für friedvolle Träume und für das Selbstbewusstsein

entschlackend, hormonmodulierend, lymphanregend, emotional ausgleichend, seelisch stabilisierend, krampflösend, lindernd bei Rheuma und Gicht

Weihrauch: Öl der Wahrheit und Weisheit

antiviral, antibakteriell, schmerzlindernd, inspirierend, angstlösend, antiseptisch, wundheilend

Zimt: Öl für harmonische Sexualität und Beziehung

antiviral, erwärmend, durchblutungsfördernd, anregend, belebend, stärkend

Nelke: Öl für klare Grenzen und Mut

antibakteriell, antiviral, durchblutungsfördernd, immunstimulierend, anregend, stärkend, stimmungsaufhellend

GEDANKEN TANKEN

Leitgedanken & Affirmationen für den Sommer



- 🦋 Ich bin erfüllt mit Kraft und Lebensfreude.
.....
- 🦋 Ich vertraue mir.
.....
- 🦋 Das Leben lächelt mir zu.
.....
- 🦋 Die Lust am Leben beflügelt mich.
.....
- 🦋 Ich bin mutig und stark.
.....
- 🦋 Ich bin ganz auf Lebensfreude und Genuss ausgerichtet.
.....
- 🦋 Ich bin ein Wunder des Lebens.
.....
- 🦋 Ich blicke in mich und sehe Liebe und Freude.
.....
- 🦋 Ich bin umgeben von der Liebe des Lebens.
.....
- 🦋 Ich liebe jede Zelle meines Körpers.
.....
- 🦋 Liebe und Kraft pulsieren in mir.
.....
- 🦋 Mein Herz ist offen, weit und freudig.
.....
- 🦋 Mein Herz tanzt vor Glück.
.....
- 🦋 Ich genieße und liebe mein Leben.
.....

Achtsam werden im Einklang mit den Jahreszeiten



In vier Teilen beleuchtet dieses Buch je eine Jahreszeit und zeigt, wie du Körper, Geist und Seele in jeweils passender Weise Gutes tun kannst.



Info: Was die Jahreszeit mit sich bringt, wie sie dich beeinflusst und wie du sie am besten nützen kannst

Body & Mind: Achtsamkeit im Alltag, Selfcoaching, Atem- und Körperübungen

Home Spa: Entspannung und wohltuende Anwendungen für zu Hause

Mindful Eating: Wie gelingt achtsames Essen? Lebensmittel der Saison, Wirkung und köstliche Rezepte



978-3-99002-077-7

facultas.at



maudrich 

9 783990 020777