



**BOSCH**

**BKK**

## Gesundheits-Tipp

# Wohlbefinden durch mehr Achtsamkeit

**Von Zeit zu Zeit alles um sich herum ausblenden – das tut gut und kann dabei helfen, dauerhaft gelassener durch den Alltag zu kommen.**

### ► Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit bedeutet, seine Aufmerksamkeit vollständig auf den aktuellen Moment – das Hier und Jetzt – zu lenken: die Konzentration auf das Innere, das eigene Gefühl oder die Geräusche in der Umgebung. All dies wird zwar wahrgenommen, aber nicht bewertet oder in positiv/negativ eingeordnet.

### ► Wirkungsweisen von Achtsamkeit

Achtsamkeit hilft bei der Bewältigung von Herausforderungen sowohl im privaten Umfeld als auch im Arbeitskontext. Sie hat positive Auswirkungen auf die physische Gesundheit, wie Herzfrequenz und Blutdruck, aber auch auf die mentale Gesundheit, wie das Stresserleben, das allgemeine Wohlbefinden, die Erholung sowie die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit.

### ► Anwendungsmöglichkeiten

Mind-Body-Verfahren wirken sich auf den Körper und die Psyche aus, da diese miteinander verbunden sind und sich gegenseitig beeinflussen.

Es gibt inzwischen ein sehr großes Spektrum an Übungen, Trainings oder Therapien im Bereich der Achtsamkeit, z.B. Meditationen, Atemübungen, Body-Scan oder bewegungsorientierte Übungen, wie Yoga oder Qigong. Das bietet jedem die Chance, für sich persönlich passende Methoden zu finden.

Empfehlenswert ist die regelmäßige Anwendung der Übungen im Alltag, um die positiven Effekte dauerhaft zu erfahren.



baranq - stock.adobe.com



fizkes - stock.adobe.com

**Weitere Tipps unter:**

[www.Bosch-](http://www.Bosch-)

[BKK.de/Entspannung](http://BKK.de/Entspannung)

**oder in unserer Phileo App:**

[www.Bosch-BKK.de/Phileo](http://www.Bosch-BKK.de/Phileo)