



WORKBOOK

ACHTSAMKEIT IM ALLTAG

GELASSEN DURCH DEN TAG



SANDRA SCHMID, HEILPRAKTIKERIN

Westliche Zwingergasse 7, 94469 Deggendorf • mail@sandraschmid.net • Tel. 0151 - 11 515 747

WILLKOMMEN	03
ÜBER MICH	04
EINFÜHRUNG: WAS BEDEUTET „ACHTSAMKEIT“?	05
REFLEXION: DEINE WICHTIGSTEN ERKENNTNISSE AUS DEM WORKSHOP	06
ÜBUNGEN ZUR ACHTSAMKEIT	07
BODY SCAN (LIGHT)	08
STOP-TECHNIK BEI STRESS	09
MINI-RITUALE FÜR MEHR ACHTSAMKEIT	10
VISUALISIERUNG: MEIN ACHTSAMER TAG	11
AUSBLICK	12
DANKE	14

WILLKOMMEN *zu* ACHTSAMKEIT IM ALLTAG



Herzlich willkommen zum Workshop „Achtsamkeit im Alltag – Gelassen durch den Tag“! Dieses Workbook begleitet dich dabei, die Inhalte des Workshops zu vertiefen und deinen Weg zu mehr Ruhe, Klarheit und Bewusstheit im Alltag weiterzugehen.

Du findest hier einfache, alltagstaugliche Achtsamkeitsübungen, Impulse und Reflexionsfragen, die dich unterstützen, kleine Inseln der Präsenz in deinem Tag zu verankern.

Der Alltag kann uns leicht vereinnahmen – durch ständige Reize, To-do-Listen und hohe Ansprüche an uns selbst. Ich selbst habe erfahren, wie wohltuend es ist, mitten im Trubel innezuhalten, durchzuatmen und ganz bewusst im Moment zu sein.

Mit diesem Workshop möchte ich dir Wege zeigen, wie du Achtsamkeit mit wenig Aufwand, aber großer Wirkung in dein tägliches Leben integrieren kannst.

Dieses Workbook hilft dir, die Inhalte in deinem eigenen Tempo zu reflektieren und umzusetzen. Lass dich ermutigen, liebevoll mit dir selbst zu sein – und Schritt für Schritt mehr Leichtigkeit und Gegenwärtigkeit in deinen Alltag einzuladen.

Nimm dir bewusst Zeit für dich – und nutze dieses Workbook immer dann, wenn du kleine Momente der Präsenz und neue Energie brauchst.



Hallo!

Mein Name ist Sandra Schmid. Ich bin Heilpraktikerin, Sozialpädagogin (B.A.) und zertifizierte Säure-Basen-Beraterin.

Mit meinem Slogan „My Body Is My Home“ lade ich dazu ein, den eigenen Körper als ein liebevolles Zuhause zu verstehen – einen Ort, der Achtsamkeit, Fürsorge und Respekt verdient.

In meiner Arbeit begleite ich Menschen dabei, mit sich selbst in Verbindung zu kommen, Stress abzubauen und im Alltag präsenter und gelassener zu leben.

Achtsamkeit ist für mich ein Schlüssel zur inneren Balance.

Sie hilft uns, innezuhalten, den Moment bewusst zu erleben und aus dem Autopiloten des Alltags auszusteigen. Gerade in hektischen Zeiten können kleine, achtsame Rituale eine große Wirkung entfalten.

Ich freue mich, wenn ich dich auf deinem Weg zu mehr Bewusstheit, Selbstmitgefühl und innerer Ruhe ein Stück begleiten darf.

Für ein Leben mit mehr Leichtigkeit, Klarheit und innerer Verbundenheit.

Sandra Schmid

 www.sandraschmid.net

 mail@sandraschmid.net

 [@my.body.is.my.home](https://www.instagram.com/my.body.is.my.home)

Einführung

Was bedeutet „Achtsamkeit“?



Achtsamkeit bedeutet, dem Moment mit einer offenen, freundlichen Haltung zu begegnen – ohne zu urteilen.

Es heißt, bewusst wahrzunehmen, was gerade ist: den Atem, Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen oder das, was uns umgibt.

Achtsamkeit im Alltag zeigt sich in kleinen Gesten:

Wenn du tief durchatmest, bevor du antwortest.
Wenn du dein Essen schmeckst, statt es nebenbei zu essen.

Wenn du dich selbst nicht verurteilst, sondern mit Mitgefühl betrachtest.

Es geht nicht darum, den Alltag perfekt zu meistern – sondern bewusster zu leben, innezuhalten und dich selbst immer wieder zu spüren.

Achtsamkeit ist kein Ziel, sondern ein Weg – Schritt für Schritt, Atemzug für Atemzug.

Fragen zum Nachdenken

In welchen Momenten gelingt es dir bereits, achtsam zu sein?

Welche Alltagssituation ruft dich am stärksten in den Autopiloten?

Was könnte dir helfen, dich im Trubel wieder mit dem Hier und Jetzt zu verbinden?

REFLEXION

Deine wichtigsten Erkenntnisse aus dem Workshop

WAS HAT DICH BERÜHRT? WAS NIMMST DU MIT?

1.

2.

3.



Übungen

Achtsamkeit

Achtsames Hören

Anleitung:

Nimm dir 3 Minuten. Setz dich bequem hin. Schließe die Augen. Spüre deinen Atem. Dann horche:

- Was hörst du gerade in deiner Nähe?
- Welche entfernten Geräusche nimmst du wahr?
- Wie ändert sich dein innerer Zustand, wenn du nur hörst?

Notiere ein Wort oder Bild, das dir begegnet:



Achtsame Geh-Meditation

Anleitung:

Gehe 5 Minuten bewusst. Kein Handy, kein Ziel. Nur Gehen:

- Spüre den Kontakt zum Boden.
- Atme. Beobachte deine Schritte.
- Gedanken dürfen kommen und gehen.

Wie hat sich dein Gehen verändert?

BODY SCAN

(LIGHT)

Der Body Scan ist eine bewährte Achtsamkeitsübung, um den Körper bewusster wahrzunehmen. Gerade in stressigen Zeiten verlieren wir oft das Gespür für unseren Körper. Der Body Scan hilft dir, wieder in Kontakt mit dir selbst zu kommen – nicht wertend, sondern freundlich beobachtend. Schon wenige Minuten reichen, um zu spüren: Ich bin da. Ich bin lebendig.

Beim Body Scan geht es nicht darum, etwas zu verändern, sondern wahrzunehmen, was gerade da ist. Du lenkst deine Aufmerksamkeit nacheinander auf die Körperbereiche, beobachtest, wie sie sich anfühlen – warm oder kühl, schwer oder leicht, angenehm oder neutral.

Wenn du abschweifst, bring deine Aufmerksamkeit sanft zurück. Es ist eine Einladung, deinen Körper achtsam und freundlich wahrzunehmen.

Lege dich hin oder setze dich bequem. Führe dich mit folgender Anleitung:

"Ich spüre meine Füße ... meine Beine ... mein Becken ... meinen Bauch und meinen Brustkorb ... meine Schultern, Arme und Hände ... meinen Nacken, mein Gesicht ... Ich atme ruhig. Ich bin hier."

Wie fühlt sich dein Körper danach an?



STOP-TECHNIK

BEI STRESS

Stress entsteht oft in Sekunden – und genau so schnell kannst du dir Raum schaffen, um bewusster zu reagieren. Die STOP-Technik ist eine Mikro-Intervention aus der achtsamkeitsbasierten Stressbewältigung (MBSR), die du jederzeit im Alltag anwenden kannst. Sie unterbricht automatische Muster und bringt dich zurück in die Gegenwart. Diese Mini-Pause hilft dir, aus automatischem Reagieren auszusteigen.

Wenn du merkst, dass du gestresst bist, fahr kurz innerlich runter:

S – Stoppe – was du gerade tust.

T – Tiefer Atem

O – Observe/ Beobachte: "Was spüre/denke ich gerade?" – ohne zu bewerten.

P – Proceed/ Bewusst weitermachen: Triff eine Entscheidung oder handle achtsam weiter.

Diese Übung braucht keine 60 Sekunden – aber sie kann dein ganzes Reaktionsmuster verändern.

Wann könntest du STOP nächstes Mal einsetzen?



Übungen

Mini-Rituale für mehr Achtsamkeit

Kleine Rituale wirken oft stärker als große Veränderungen. Sie geben deinem Tag Struktur, Orientierung und bewusste Pausen. Achtsame Mini-Rituale lassen sich leicht integrieren – zwischen Terminen, beim Warten oder in Übergängen zwischen zwei Aufgaben. Entscheidend ist nicht der Aufwand, sondern deine Haltung: Präsenz, Freundlichkeit und Wiederholung machen ein Ritual wirkungsvoll.



Einige Ideen für Mini-Rituale:

- 3 tiefe Atemzüge vor dem Aufstehen
- Eine Tasse Tee in Stille trinken
- Achtsam essen: Einen Bissen mit allen Sinnen wahrnehmen
- Beim Händewaschen mit allen Sinnen spüren
- Eine achtsame Minute vor jeder Mahlzeit
- Ein bewusstes "Abschalten" am Abend: Licht dimmen, bewusst zur Ruhe kommen

Wähle 3 Mini-Rituale, die du ab morgen einbauen möchtest – am besten zu festen Zeiten oder an wiederkehrenden Orten. So entsteht mit der Zeit ein liebevoller, achtsamer Alltag.

Meine Mini-Rituale:

1.

2.

3.

Übung

Visualisierung: Mein achtsamer Tag

Stell dir deinen Tag achtsam vor: vom Aufwachen bis zum Schlafen. Wie beginnst du? Wo baust du Pausen ein? Wann bist du wirklich bei dir?

Diese Übung lädt dich ein, innere Bilder entstehen zu lassen: Was wäre anders, wenn du den Tag bewusster gestalten würdest? Welche Momente möchtest du achtsam erleben – beim Kaffee, beim Gehen, beim Gespräch, beim Einschlafen?

Welche achtsamen Elemente möchtest du in deinen Tag einbauen?
Zum Beispiel: bewusster Start in den Morgen, kleine Pausen, achtsames Zuhören, digitale Auszeiten, Abendritual ...

NUTZEN

Visualisierungen helfen dir, innere Klarheit zu gewinnen und neue achtsame Routinen gedanklich vorzubereiten.

Durch die Kraft der Vorstellung kannst du positive Gewohnheiten bewusst stärken, bevor du sie real umsetzt.

Diese Übung unterstützt dich dabei, deinen Alltag mit mehr Präsenz, Leichtigkeit und innerer Ausrichtung zu gestalten.



AUSBLICK AUF KOMMENDE WORKSHOPS 2025



Ich freue mich darauf, dich auch bei den folgenden Workshops zu begrüßen! Hier ein kleiner Ausblick:

Workshop: „Erwecke deine innere Stärke – Entspannung durch Selbstfürsorge“

Wann: 25. April 2025

Inhalt: Stärke beginnt in dir! In diesem Workshop erfährst du, wie du deine inneren Ressourcen aktivierst und mit einfachen Techniken dein Wohlbefinden stärkst.

Workshop: „Achtsamkeit im Alltag – Kleine Rituale für mehr Gelassenheit“

Wann: 04. Juli 2025

Inhalt: Gelassen durch den Tag – entdecke kleine, wirkungsvolle Achtsamkeitsrituale, die dich dabei unterstützen, ruhiger und bewusster zu leben.

Workshop: „Zeit für mich – Entspannung & kleine Wohlfühlrituale“

Wann: 11. Juli 2025

Inhalt: Gönn dir eine Auszeit! Erfahre, wie du bewusste Pausen schaffst und kleine Rituale in deinen Alltag integrierst, die dich stärken und entspannen.

Workshop: „Die Kunst des Loslassens – Entspannung durch Loslassen von Gedanken“

Wann: 26. September 2025

Inhalt: Lass los, was dich belastet! Lerne, mit negativen Gedanken sanft umzugehen und deinen Geist mit gezielten Übungen zur Ruhe zu bringen.

Workshop: „Starke Mitte – Entspannung für Körper & Geist“

Wann: 24. Oktober 2025

Inhalt: Eine starke Mitte bedeutet mehr als Verdauung – sie ist dein inneres Kraftzentrum. Sanfte Entspannungsübungen helfen dir, Stress abzubauen und dein Wohlbefinden zu fördern.

Workshop: „Ruhe finden in der Bewegung – Entspannung durch sanfte Bewegung und kleine Lachyoga-Elemente“

Wann: 21. November 2025

Inhalt: Bewegung kann entspannen! Erlebe, wie sanfte Bewegungen und wohltuende Lachyoga-Elemente dir Leichtigkeit und neue Energie schenken.

Workshop: „Besinnliche Ruhe – Entspannung in der Weihnachtszeit“

Wann: 12. Dezember 2025

Inhalt: Die schönste Zeit des Jahres ohne Stress genießen – mit achtsamen Ritualen und kleinen Entspannungsmomenten für mehr innere Ruhe in der Adventszeit.

Anmeldung

Melde dich einfach per E-Mail mail@sandraschmid.net oder telefonisch (0151/11515747) an! Ich freue mich, dich bald wiederzusehen!

WORKSHOPS FÜR MAMAS

WORKSHOPS 2025

Ich freue mich darauf, dich auch bei den Workshops für Mamas wiederzusehen. Hier ein kleiner Ausblick:

Workshop:

„Stress lass nach – Entspannung im Alltag“

Wann: 25. Juli 2025

Inhalt: Einfache Techniken, um trotz voller Tage Momente der Ruhe zu finden.

Workshop:

„Mama, du bist genug!“

Wann: 10. Oktober 2025

Inhalt: Perfektionismus loslassen, Selbstzweifel reduzieren und eigene Erfolge anerkennen.

Workshop:

„Jahresausklang – Kraft tanken für mich“

Wann: 05. Dezember 2025

Inhalt: In der Vorweihnachtszeit einen Moment innehalten und sich selbst etwas Gutes tun.

Wann: jeweils 18:00 - 20:30 Uhr

Wo: Praxis Sandra Schmid
Westliche Zwingergasse 7
94469 Deggendorf

Kosten: 30€ je Workshop
inkl. Snacks und Getränke

Anmeldung:

Sichere dir hier deinen Platz

SANDRA SCHMID
HEILPRAKTIKERIN
& SOZIALPÄDAGOGIN (B.A.)

Sandra Schmid
HEILPRAKTIKERIN



Mit
Heilpraktikerin
Sandra Schmid



Schön, dass du dabei warst!

Danke, dass du dir bewusst Zeit für mehr Achtsamkeit im Alltag genommen hast. Ich hoffe, du konntest im Workshop wertvolle Impulse mitnehmen, neue Energie tanken und kleine Momente der Präsenz erfahren.

Erinnere dich: Achtsamkeit entsteht nicht durch große Veränderungen – sondern durch kleine, liebevolle Augenblicke mit dir selbst.

Du darfst immer wieder innehalten, spüren, zuhören – und einfach da sein.



Bonus-Tipp

Selbstmitgefühls-Pause

Wenn du dich überfordert, traurig oder gestresst fühlst:

1. Sag dir innerlich: "Das ist ein Moment des Leidens."
2. Lege eine Hand auf dein Herz oder deinen Bauch.
3. Atme. Sag dir: "Ich bin für mich da. Ich darf freundlich mit mir sein."

Weiterführender Impuls

Du kannst mit diesen Übungen weiter experimentieren:

- 3-Minuten-Atempause
- Dankbarkeitsritual abends
- "Bewusste Tätigkeit" (z. B. Spülen oder Duschen als Meditation)

Du bist eingeladen, dir selbst immer wieder kleine Oasen im Alltag zu schaffen. Nicht perfekt. Sondern bewusst.

Feedback & Rezension

Hat dir der Workshop gefallen? Ich freue mich über dein Feedback! Deine Rezension auf Google hilft mir, meine Arbeit weiterzuentwickeln und noch mehr Menschen auf ihrem Weg zu begleiten. Nutze den folgenden Link, um deine Erfahrung zu teilen – ich danke dir von Herzen!

[Klicke hier, um eine Rezension zu hinterlassen](#)

Herzliche Grüße

Sandra

Thank you.