

## Tipps, die dabei helfen können, die **Beíngtouched** Arbeit in den Alltag zu integrieren und tief(er) im BewusstSein zu verankern

An erster Stelle steht hier ganz bewusst das "**Smarty**" (auch Smart-, a- oder i-Phon genannt). Wie viel Zeit & Energie raubt uns dieser, manchmal ja durchaus auch nützliche kleine Räuber jeden Tag und (ver-)führt uns im Kontakt mit der WWWelt da draußen weg von uns Selbst?

Deshalb die Tipps:

- Schalte dein **Phon** so oft wie möglich **aus!** (Es gibt z.B. eine wunderbare Erfindung namens Anrufbeantworter... allzeit (Aufnahme-)bereit... ;-))
- Gestalte die **StartSeite** deines Smarties **so "still" wie möglich**. Vielleicht mit einem schönen, beruhigenden Bild. Und so wenig wie möglich Äpps! Die dann lieber auf den FolgeSeiten...
- Schalte die **Push-Dienste** der (meisten) Äpps **aus**, um nicht ständig zwischen eingehenden Nachrichten, Zeitung lesen, lalala usw. hin- und herge- und innerlich zer-rissen zu werden.
- Installiere dir eine **Timer-Äpp** (z.B. MindBell), die dich regelmäßig ans kurze Innehalten erinnert. Dich dann kurz deines Atems besinnen kann eine sehr effektive Methode sein, um wieder eine Stufe zurückschalten und den Alltag entspannter angehen zu können.
- Eine **Sanduhr-Äpp** (z.B. Sand Timer) kann dich daran erinnern, dass du z.B. bis jetzt schon 1 Stunde lang online (verloren?) warst... und dass es vielleicht gut wäre, jetzt das Internet zu (raschestmöglich) zu verlassen und in die reale Welt zurückzukehren [Stichwort *Zeitmanagement*].
- Vielleicht lässt es sich sogar arrangieren, dass das Smarty mal (dem AB sei dank!) einen ganzen (langen) Tag komplett ausgeschaltet bleibt...? Das könnte möglicherweise sogar eine wunderschöne Erfahrung mit sich bringen... wer weiß?

Tipps für jenseits vom Smarty:

- **Gewohnheiten** bewusst brechen: Z.B. nach dem Aufstehen am Morgen mal nicht sofort das Smarty anschmeißen, sondern erst in Ruhe eine Tasse Tee genießen. Oder wenn's das nächste Mal klingelt, nicht automatisch (gleich) drangehen, sondern erst mal 1 – 2 bewusste Atemzüge machen. Usw.
- **Bewegung** wie spazieren gehen, Treppen steigen (statt Aufzug fahren), tanzen, Sport treiben usw.
- **Rückzug**: Viel Zeit mit dir alleine verbringen. Auch mal alleine schlafen statt wie seit Jahr(zehnt)en neben dem Partner/der Partnerin, allein (statt wie vielleicht üblich im Kreis von Kollegen) das Mittagessen mit BewusstSein verspeisen (statt es zwischen vielen Worten mal kurz nebenbei hinunterzuwürgen...).
- Leg dir eine **spezielle Musik** zurecht (z.B. <https://www.youtube.com/playlist?list=PLLQzSWHZTr26Weu7m4BN7mTFbp1KiWA4G>), die dich dabei unterstützt, vom Trubel herunter- und in die Stille hineinzukommen.
- Achte mehr denn je auf dein **Wohlergehen**, deine **Gesundheit**, deine **Ernährung**(-sweise) [nach dem Motto: „Du BIST was & wie du ISST...“]
- Bringe **Achtsamkeit** auch in die **Kleinigkeiten des Alltags**. Bewusstes Gehen, Stehen, Sitzen, Liegen, ZähnePutzen, ...
- Erinnere dich immer & immer wieder deines **Atems**, der HIER & JETZT durch dich hindurchströmt und dich *jederzeit* - bei seiner bewussten Wahrnehmung - aus der Gedanken-beladenen Vergangenheit & Zukunft zurück in die Sorgen-freie Gegenwart bringen kann.
- Unternimm alles, was dir dabei hilft, **aus den Gedanken heraus zu kommen**. Was immer das in deinem Fall konkret bedeuten mag...