12 Achtsamkeitsübungen fürs Büro – Mini-Checkliste

12 Übungen, die du zwischen Meetings und E-Mails in 1–3 Minuten machen kannst.
Keine Extra-Zeit nötig.

1. Bildschirm-Reset: 3-mal bewusst blinzeln, Blick in die Ferne schweifen lassen

2. Haltungs-Check: Kurze Runde Schultern kreisen, Wirbelsäule aufrichten

3. Atem-Anker: 3 Atemzüge lang nur den Atem spüren

4. Tassen-Meditieren: Wärme, Duft, Farbe des Tees oder Kaffees bewusst wahrnehmen

5. Meeting-Body-Scan: Kurzer Check von Füßen bis Scheitel im Sitzen

6. Stille Minute: 60 Sekunden nichts tun, nur dasitzen

7. Gedanken-Stopp: Inneres Stopp-Signal, dann drei tiefe Atemzüge

8. Schreibtisch-Ordnung: 2 Minuten bewusst aufräumen, ohne Multitasking

9. Geh-Meditation auf dem Flur: Langsames, bewusstes Gehen zur Toilette

10. Gefühls-Check: Kurz in sich hineinspüren – was ist jetzt da?

11. Dankbarkeits-Moment: Eine Sache nennen, die heute gut läuft

12. Bildschirm-Blitz: Jede volle Stunde 10 Sekunden Augen schließen

Mehr Impulse: affirmationen24.de/