



## Mein Experiment: 5 Tage Gewohnheiten fasten - achtsame Woche

### Aufgabe:

Suchen Sie sich 1-2 Gewohnheiten aus, die Ihrer Meinung nach für Ihre körperliche und/oder mentale Gesundheit nicht förderlich sind (z. B. 2 Kannen Kaffee am Tag trinken, morgens auf den Snooze-Schalter drücken, Naschen, Online-Shopping, viel in sozialen Medien unterwegs sein usw.).

**Überlegen Sie sich:** „worauf möchte ich bewusst mal verzichten und beobachten, wie es mein Befinden beeinflusst?“

### Warum überhaupt „Gewohnheiten fasten“?

Klassischerweise bedeutet Fasten, gewisse Nahrungsmittel nicht zu essen oder nur Flüssigkeiten zu sich zu nehmen. Aber man kann auch auf materielle Dinge und auf bestimmte Verhaltensweisen verzichten.

Beim Fasten sollten Sie etwas wählen, worauf Sie (vorübergehend) nicht angewiesen sind. So kann ein gesunder Mensch beispielsweise sehr gut einige Tage ohne feste Nahrung überleben. Wer aber einen schlechten Gesundheitszustand aufweist oder auf gewisse Nahrungsmittel angewiesen ist, sollte dabei vorsichtig sein.

Zudem sollten Sie beim Fasten auf etwas verzichten, das Ihnen etwas bedeutet. Die Abstinenz muss aber realistisch umsetzbar sein. Dabei kommt es auf Ihre persönlichen Grenzen an – was Sie sich zutrauen, zu schaffen.

### Alte Gewohnheiten durchbrechen

Durch das Fasten können schlechte Angewohnheiten durchbrochen werden und sozusagen ein Neustart gewagt werden. Wer es schafft, die Fastenzeit durchzuhalten, wird mit einem positiven Gefühl belohnt. Die Vorlagen auf den nächsten Seiten unterstützen Sie dabei.



## Gut vorbereitet auf die achtsame Woche

– die positiven Effekte bewusstmachen

Wenn ich  
auf...

an meiner Gesundheit, dass ich

---

...verzichte,  
dann  
verbessert  
sich

an meiner sozialen Situation, dass ich

an meiner finanziellen Situation, dass ich

an der Meinung, die ich von mir selbst habe (meinem Selbstbild),  
dass ich

an meiner körperlichen Leistungsfähigkeit, dass ich

an meiner Arbeitsleistung, dass ich

am Zusammenleben mit meinem Partner / der Familie, dass ich



## 5 achtsame Tage

= das lasse ich bewusst weg und beobachte, wie es mir damit geht

MO	DI	MI	DO	FR

Notieren Sie sich einen passenden Smiley zu Ihrem Empfinden am jeweiligen Tag

