

Was ist der Unterschied zwischen Achtsamkeit und Präsenz?

Es gibt viele gut gemeinte Ratschläge zum Thema Achtsamkeit und Präsenz im Hier und Jetzt. Aber was bedeuten diese Begriffe tatsächlich, warum sind sie wichtig und wie erreicht man Achtsamkeit und Präsenz? Das sind gute Fragen. Lassen Sie uns einen Blick darauf werfen.

Mit Achtsamkeitspraktiken können Sie sich zentrieren und zur Ruhe kommen. Dazu gehören tiefe Atemübungen, Yoga, Meditation und Spaziergänge in der Natur. Regelmäßige Achtsamkeitsübungen bringen Klarheit, bauen Stress ab und lindern Symptome von Angst und Depression.

Zur Achtsamkeit gehört es auch, im Moment präsent zu sein. Wenn Sie Achtsamkeit üben, machen Sie sich bewusst, was in Ihnen und um Sie herum geschieht. Sie nehmen sich Zeit, um Ihre unmittelbare Umgebung, Gedanken und Gefühle zu beobachten, ohne sie zu beurteilen oder zu kontrollieren. Das heißt, dass Sie sie nicht zerlegen und kritisieren und nicht versuchen, eine Lösung zu finden. Das Ziel ist, sie einfach so sein zu lassen, wie sie sind.

Wenn Sie auf diese Weise im Moment präsent sind, können Sie vorübergehend loslassen, was Sie psychisch und emotional belasten könnte. Wenn Sie sich diese Pause gönnen, können Sie zur Ruhe kommen, Klarheit gewinnen, akzeptieren, wo Sie stehen, und vorwärts gehen. Was Sie belastet, verschwindet nicht, jedoch können Sie sich mit dieser Ruhe, Klarheit und Akzeptanz besser darauf vorbereiten, Ihre Gedanken und Gefühle zu bewältigen.

So funktioniert es im echten Leben

Stellen Sie sich ein Szenario vor, in dem Sie kurz vor einem wichtigen Abgabetermin stehen. Sie überlegen fieberhaft, wie Sie alles schaffen sollen, sowohl im Beruf als auch im Privatleben.

Vielleicht haben Sie sogar körperliche Anzeichen von Stress, wie einen schnelleren Herzschlag, zitternde Hände und schwitzende Achselhöhlen. Diese ängstlichen Gedanken und Gefühle erschweren es, sich auf die Arbeit zu konzentrieren. Das verzögert die Fertigstellung und verstärkt die Sorgen.

Eine achtsame Übung, hilft Ihnen, sich zu zentrieren und zur Ruhe zu kommen. Sie können sich darauf konzentrieren, im Moment präsent zu sein. Im wahrsten Sinne des Wortes innehalten, stillsitzen, die Augen schließen, tief durchatmen und sich bewusst machen, was Sie fühlen und denken. Kein Urteil. Keine Lösungen. Lassen Sie die Gedanken kommen und gehen, bis diese Gedanken die Macht über Ihre Nerven verlieren und Sie sich ruhiger und klarer fühlen.

Jetzt ist es einfacher, sich zu konzentrieren. Teilen Sie Ihr großes Projekt in kleinere Schritte auf und trennen Sie das Notwendige vom Möglichen, damit Sie zuversichtlicher vorankommen.

Sind Sie bereit, es auszuprobieren, im Moment präsent zu sein?

Denken Sie darüber nach, wie Sie in Ihrem Leben präsenter sein könnten. Notieren Sie sich für jeden Tag der Woche eine Idee und versuchen Sie, diese umzusetzen. Ein Beispiel:

- Machen Sie am Montag einen Power-Walk durch die Nachbarschaft. Anstatt Musik zu hören, achten Sie darauf, wie Sie sich bei jedem Schritt fühlen und was Sie sehen.
- Legen Sie sich am Dienstag nach dem Aufwachen fünf Minuten ins Bett und analysieren Sie mental Ihren Körper. Fühlen Sie sich gesund, wohl und gut ausgeruht oder etwas anderes? Was können Sie aus dem, was Sie beobachten, lernen?
- Nehmen Sie am Mittwoch an dem kostenlosen Meditationskurs teil, der an Ihrem Arbeitsplatz angeboten wird.



Reflektieren Sie am Ende der Woche darüber, was Sie beobachtet und gelernt haben, als Sie im Moment präsent waren. Erstellen Sie dann einen Plan für die folgende Woche und setzen Sie diese Praxis fort, bis es ein natürlicher Teil Ihres Tages wird.

Sonntag

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Quellen

Mental Health Foundation. [Mindfulness](#). 13. August 2021.

Calm. [How to live in the moment and be more present every day](#). 25. Oktober 2023.

Cleveland Clinic. [21 tips for mindfulness](#). 22. März 2022.

Mental Health Foundation. [How to look after your mental health using mindfulness](#). 1. Oktober 2025.

Optum

Optum ist eine eingetragene Marke von Optum, Inc. in den USA und in anderen Rechtsgebieten. Alle anderen Marken- oder Produktnamen sind das Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber. Da wir unsere Produkte und Dienstleistungen ständig verbessern, behält sich Optum das Recht vor, Spezifikationen ohne vorherige Ankündigung zu ändern. Als Arbeitgeber fördert Optum die Chancengleichheit.

© 2025 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten. WF18695509 146762-082025 OHC