

Stress bewältigen mit Achtsamkeit

MBSR-Arbeitsheft

Siegmarmönch

MBSR/MBCL – Yoga – Achtsam im Job

www.siegmarmönch.de

post@siegmarmoench.de

Mob. 01520 989 3633

MBSR-Arbeitsheft Inhaltsverzeichnis	Seite
1. Woche	1
Übungen für zu Hause	2
Tipps für den Body-Scan	3
2. Woche	6
Übungen für zu Hause	6
Tagebuch der angenehmen Erlebnisse	10/11
3. Woche	12
Übungen für zu Hause	12
Tipps für die Yoga-Übungen	15
Beschreibung der Yoga-Übungen	16-21
Tagebuch der unangenehmen Erlebnisse	22/23
4. Woche	24
Übungen für zu Hause	24
Übung: Stressauslöser und Stressreaktionen entdecken	25
5. Woche	32
Übungen für zu Hause	32
Fragebogen: Umgang mit schwierigen Gefühlen	37
6. Woche	38
Übungen für zu Hause	38
Tagebuch: Schwierige Kommunikation	42/43
Achtsamkeitstag	45
7. Woche	46
Übungen für zu Hause	46
Meine Ziele – Achtsamkeit im Alltag	52
8. Woche	53
Die acht Bausteine der Achtsamkeit	54-59
Anhang - Literaturhinweise	62

1. Woche – An Ihnen ist mehr richtig als falsch

Inhalte

- Ankommen, Kennenlernen, Überblick
- Neue Möglichkeiten erfahren – Rosinen essen
- Den eigenen Körper entdecken – Body-Scan

Übungen für zu Hause nach Woche 1

- Üben Sie den Body-Scan an sechs Tagen in der Woche
- Neun-Punkte Übung (S. 4)
- Lesen Sie die Geschichte vom Oberfluss/Unterfluss (S. 5)
- Essen Sie eine Mahlzeit während der Woche in Achtsamkeit

Was ist Achtsamkeit?

Jon Kabat-Zinn definiert Achtsamkeit folgendermaßen:

„Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen.“

Diese Art der Aufmerksamkeit steigert das Gewahrsein und fördert die Klarheit, sowie die Fähigkeit, die Realität des gegenwärtigen Augenblicks zu akzeptieren. Sie macht uns die Tatsache bewusst, dass unser Leben aus einer Folge von Augenblicken besteht. Wenn wir in vielen dieser Augenblicke nicht völlig gegenwärtig sind, so übersehen wir nicht nur das, was in unserem Leben am wertvollsten ist, sondern wir erkennen auch nicht den Reichtum und die Tiefe unserer Möglichkeiten zu wachsen und uns zu verändern. Achtsamkeit ist eine einfache und zugleich hochwirksame Methode, uns wieder in den Fluss des Lebens zu integrieren, uns wieder mit unserer Weisheit und Vitalität in Berührung zu bringen.“

Weitere Definitionen im Zusammenhang mit der Achtsamkeitsdefinition

Aufmerksamkeit:

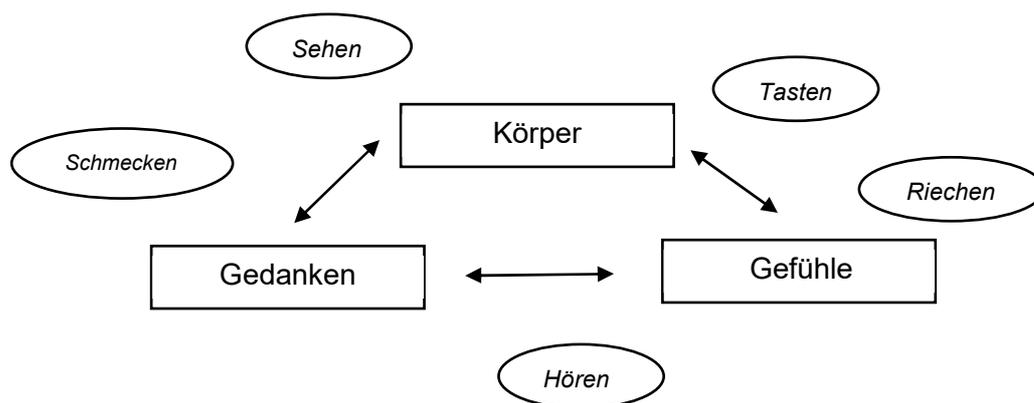
Wenn Sie sich in diesem Moment entscheiden ihre Fußsohlen auf dem Boden zu spüren, als eine von vielen gleichzeitigen Möglichkeiten Ihrer Wahrnehmung, dann sind Sie gerade aufmerksam. Das Wesen der Aufmerksamkeit ist (flexible) Fokussierung und Konzentration. Das Gegenteil eines zerstreuten, trägen oder verwirrten Zustand Ihres Geistes.

Gewahrsein:

Ist der Strom von „Informationen“, den Sie von den Sinnen empfangen, wozu auch der konzeptuelle Verstand gehört. Gewahrsein ist kontinuierlich und umfassend: Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Berühren, Benennen, Planen, Erinnern, Fühlen. Sobald Sie sich für eine „Information“ entscheiden, sind Sie aufmerksam.

In Anlehnung an: McCown/Reibel: Achtsamkeit lehren S.150

Dreieck des Gewahrseins: die Aspekte unserer Erfahrungen, die achtsam wahrgenommen werden können



Was benötigen Sie, um achtsam zu sein?

Aufmerksamkeit: sich der Erfahrung von Augenblick zu Augenblick bewusst werden

Absicht: ich möchte Erkenntnisse gewinnen; möchte etwas ändern; wissen, warum wir üben (knowing, why we are practicing).

Haltung: nicht urteilend im Sinne einer offenen, freundlichen, akzeptierenden Neugier gegenüber der eigenen Erfahrung.

In Anlehnung an Shapiro et.al aus: McCown/Reibel: Achtsamkeit lehren S.147

Tipps für den Body-Scan

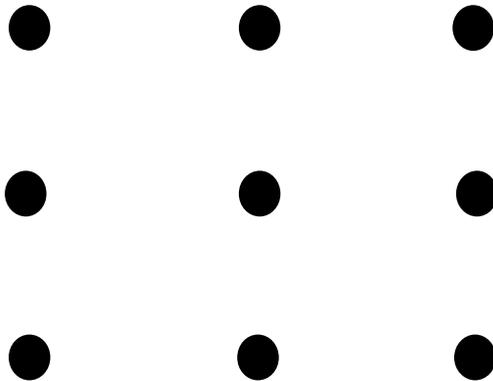
- Ungeachtet dessen, was geschieht (wenn Sie z.B. einschlafen, sich nicht mehr konzentrieren können, immer wieder an andere Dinge denken, einen anderen Teil des Körpers fokussieren oder überhaupt nichts spüren), machen Sie einfach weiter! Das ist Ihre Erfahrung im Moment, nehmen Sie sich einfach nur bewusst wahr.
- Wenn Ihr Geist häufig abschweift, nehmen Sie die Gedanken einfach (als flüchtige Ereignisse) zur Kenntnis und bringen Sie Ihren Geist wieder sanft zum Body-Scan zurück.
- Lassen Sie jegliche Gedanken von „Erfolg“, „Versagen“, „es gut machen wollen“ los. Es handelt sich nicht um einen Wettbewerb. Es gibt keine Qualifikation, um die Sie sich bemühen müssen. Die einzige Disziplin, die hier erforderlich ist, besteht darin, regelmäßig und häufig zu üben. Tun Sie es einfach mit einer Haltung von Offenheit und Interesse.
- Lassen Sie jegliche Erwartungen los, wofür der Body-Scan gut sein könnte: Stellen Sie es sich einfach so vor, als ob Sie ein Saatkorn säen würden. Je mehr Sie herumstochern und eingreifen, umso weniger wird es sich entfalten können. Ebenso verhält es sich mit dem Body-Scan. Sorgen Sie einfach für geeignete Bedingungen – Stille und Frieden, regelmäßiges und häufiges Üben. Das ist alles. Je mehr Sie zu beeinflussen suchen, desto weniger wird dies geschehen.
- Versuchen Sie Ihrer Erfahrung in jedem Moment mit einer Haltung zu begegnen, die in etwa ausdrückt: „Okay, so liegen die Dinge gerade.“ Wenn Sie versuchen, gegen unangenehme Gedanken, Gefühle oder Körperempfindungen anzukämpfen, dann werden diese aufwühlenden Gefühle Sie nur davon abhalten, etwas anderes zu tun. Seien Sie achtsam und gegenwärtig. Streben Sie nach nichts, und nehmen Sie die Dinge so an, wie sie sind. Tun Sie es einfach.

Quelle: Linda Lehrhaupt, Petra Meibert: Stress bewältigen mit Achtsamkeit

Die neun Punkte

Verbinden Sie alle neun Punkte durch vier gerade Linien, ohne dabei den Stift abzusetzen oder eine bereits gezogene Linie nachzuziehen.

Versuchen Sie, die Aufgabe selbständig zu bewältigen und beobachten Sie während dem Bearbeiten auch mit wohlwollendem Blick, welche Gedanken und Gefühle dabei auftreten.



Eine zeitgenössische Fabel: Oberfluss / Unterfluss

Vor vielen Jahren entdeckten die Bewohner von Unterfluss den ersten Menschen im Wasser. Einige sehr alte Leute erinnern sich noch, dass damals die Möglichkeiten so unzureichend waren. Sie erzählen, wie es oft Stunden dauerte, um 10 Menschen aus dem Fluss zu ziehen, und von diesen hätten oft nur einige wenige überlebt.

Obwohl die Anzahl der Opfer im Fluss in den letzten Jahren dramatisch angestiegen ist, haben sich die Bewohner von Unterfluss dieser Herausforderung in bewundernswürdiger Weise gestellt. Das von ihnen entwickelte Rettungssystem kann als einzigartig bezeichnet werden. Die meisten Menschen, die in den schäumenden Wellen des Flusses entdeckt werden, können heute innerhalb von 20 Minuten gerettet werden - viele in weniger als 10 Minuten. Nur noch wenige pro Tag ertrinken, bevor Hilfe sie erreichen kann. Dies stellt einen enormen Fortschritt gegenüber der Vergangenheit dar.

Wenn man die Bewohner von Unterfluss fragt, sprechen sie voller Stolz vom neuen Krankenhaus beim Fluss, von der Flottille der Rettungsboote, die jeden Moment einsatzbereit sind, von den umfassenden Organisationsstrukturen, um alle notwendigen Einsatzkräfte zu koordinieren und von den erstklassig ausgebildeten und hoch motivierten Rettungsschwimmern, die jederzeit bereit sind, für die Rettung von Opfern aus den gefährlichen Strudeln im Fluss ihr Leben aufs Spiel zu setzen. Natürlich sind die entstehenden Kosten enorm, aber die Bewohner von Unterfluss sind der Ansicht, dass alles getan werden muss, um Menschenleben zu retten.

Einige Leute in Unterfluss haben wiederholt die Frage nach den Verhältnissen in Oberfluss gestellt. Sie sind jedoch auf wenig Interesse gestoßen. Es scheint, dass alle so sehr damit beschäftigt sind, den Menschen im Fluss zu helfen, dass niemand die Zeit hat, herauszufinden, wie all die Menschen in den Fluss hineinkommen.

2. Woche – Wahrnehmung und Reaktion

Inhalte

- Body-Scan Vertiefung
- Besprechung der Praxis und Übungen
- Wahrnehmung: Den Blick erweitern, weniger Urteilen
- Einführung in die Meditation: Den Atem wahrnehmen

Übungen für zu Hause nach Woche 2

- Üben Sie den Body-Scan an sechs Tagen in der Woche
- Üben Sie täglich die ca. 10-minütige Sitzmeditation mit Aufmerksamkeit auf dem Atem
- Führen Sie täglich das Tagebuch der „Angenehmen Erlebnisse“ (S. 10/11)
- Führen Sie eine alltägliche Aktivität mit Achtsamkeit durch.
Das kann zum Beispiel das Ausräumen der Spülmaschine sein, eine Treppe steigen, die nächste Dusche, etc.. Was Sie gerade im Moment tun wahrnehmen, während Sie es tun. Ohne etwas besonders gut zu machen oder darüber zu urteilen. Und vielleicht ist es möglich dabei den Atem, die Körperempfindungen, die Stimmung wahrzunehmen und dabei so zu belassen wie die Dinge gerade sind. Am Ende der Verrichtung beenden Sie die Übung.

Tipps für die Atemmeditation

Warum ist der Atem das ideale Meditationsobjekt?

- Um den Geist zu zentrieren ist ein Meditationsobjekt unumgänglich.
- Der Atem ist für den Geist in jedem Moment zugänglich.
- Der Atem ist jederzeit leicht zu finden.
- Der Atem ist auffälliger und beständiger als jedes andere Objekt für die Konzentration.

Was tun, wenn der Geist abschweift?

Zählen Sie beim Einatmen „eins, eins,....“, zählen Sie beim Ausatmen „zwei, zwei,....“. Beim nächsten Einatmen „drei, drei,....“; ausatmend „vier, vier,....“. Jeweils so lange, bis der Ein-/Ausatemvorgang beendet ist. Zähle bis zehn und wiederhole so viele Male wie nötig, um den Geist auf den Atem konzentriert zu halten.

Das Zählen wird nur benutzt, um den Geist darin zu üben, sich auf den Atem zu konzentrieren und ist zu Beginn der Meditationspraxis manchmal hilfreich.

In Anlehnung an: B.H.Gunaratana: Die Praxis der Achtsamkeit S.63



Lebensweisheit - Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte

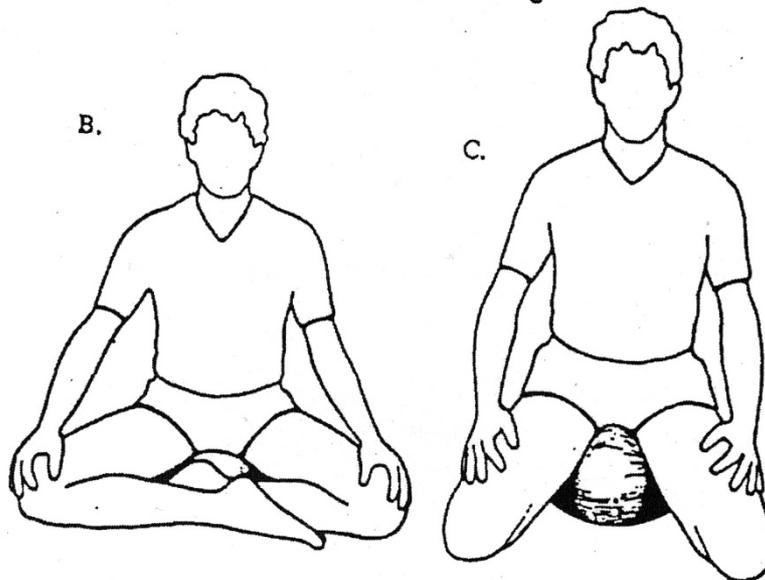
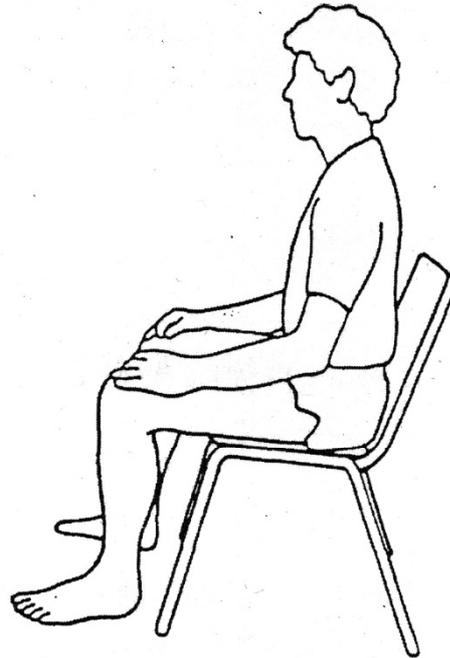
Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte, würde ich mir erlauben, mehr Fehler zu machen. Ich würde mich entspannen, ich würde die Dinge lockerer angehen. Ich würde alberner sein als bei dieser Reise. Ich würde weniger Dinge ernst nehmen. Ich würde mehr Chancen ergreifen. Ich würde mehr Berge besteigen, öfter in Flüssen schwimmen und mehr Sonnenuntergänge anschauen. Ich würde mehr Eis und weniger Spinat essen. Vielleicht hätte ich dann mehr wirkliche Probleme, aber dafür weniger eingebildete.

Weißt du, ich bin jemand, die vernünftig lebt, Stunde um Stunde, Tag um Tag. Oh ja, auch ich hatte meine Momente und wenn ich noch einmal von vorne anfangen könnte, würde ich dafür sorgen, dass ich mehr davon hätte. Genau genommen, würde ich versuchen, nichts anderes zu haben. Einfach nur Augenblicke, einen nach dem anderen, anstatt ein Leben lang immer auf die Zukunft zu warten.

Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte, würde ich im Frühling früher anfangen, barfuß zu gehen, und im Herbst würde ich später damit aufhören. Ich würde öfter tanzen gehen. Ich würde öfter Karussell fahren. Ich würde mehr Gänseblümchen pflücken. Wenn Du dich andauernd nur schindest, vergisst Du sehr bald, dass es so wunderbare Dinge gibt wie zum Beispiel einen Bach, der Geschichten erzählt und Vögel, die singen.

Nadine Stair, 85 Jahre alt

Haltungen in der Sitzmeditation



Aufrechte Sitzhaltung, wobei Kopf, Nacken und Rücken eine Gerade bilden, damit der Atem ungehindert ein- und ausströmen kann. Diese Haltung strahlt Würde aus und kann als Ausdruck der inneren Einstellung des Selbstvertrauens, der Selbstakzeptanz und der konzentrierten Aufmerksamkeit betrachtet werden, die es zu entwickeln gilt.

- A. auf einem Stuhl, Rücken frei, gerade und aufrecht
- B. auf einem Kissen am Boden, Beine voreinander gekreuzt
- C. auf einem Bäckchen oder einem Kissen zwischen den Beinen in kniender Position

Die Hände ruhen entspannt auf den Knien oder im Schoss, wobei die rechte Hand in die linke gelegt wird und beide Daumen einander berühren.

Quelle: *Gesund durch Meditation*; Jon Kabat-Zinn

Tagebuch der angenehmen Erlebnisse

Werden Sie sich eine Woche lang täglich eines angenehmen Erlebnisses bewusst, noch während es geschieht. Halten Sie später die Einzelheiten dieser Erfahrung fest.

	Montag	Dienstag	Mittwoch
Welche Erfahrungen haben Sie gemacht?			
Waren Sie sich der angenehmen Erfahrung während des Geschehens bewusst?			
Wie genau fühlte sich Ihr Körper während dieser Erfahrung an? Beschreiben Sie alle Empfindungen.			
Welche Stimmungen, Gefühle und Gedanken gingen mit dem Erlebnis einher?			
Welche Gedanken und Gefühle haben Sie jetzt, in dem Moment, in dem Sie das schreiben?			

Quelle: *Gesund durch Meditation*, Jon Kabat-Zinn, S. 334 ff

Tagebuch der angenehmen Erlebnisse

Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

3. Woche – Im Körper beheimatet sein

Inhalte

- Besprechung der Praxis und Übungen
- Umgang mit angenehmen Erlebnissen
- Einführung in die achtsame Körperarbeit mit sanften Yoga-Übungen
- Umgang mit Grenzen
- Sitzmeditation mit Achtsamkeit auf Atem

Übungen für zu Hause nach Woche 3

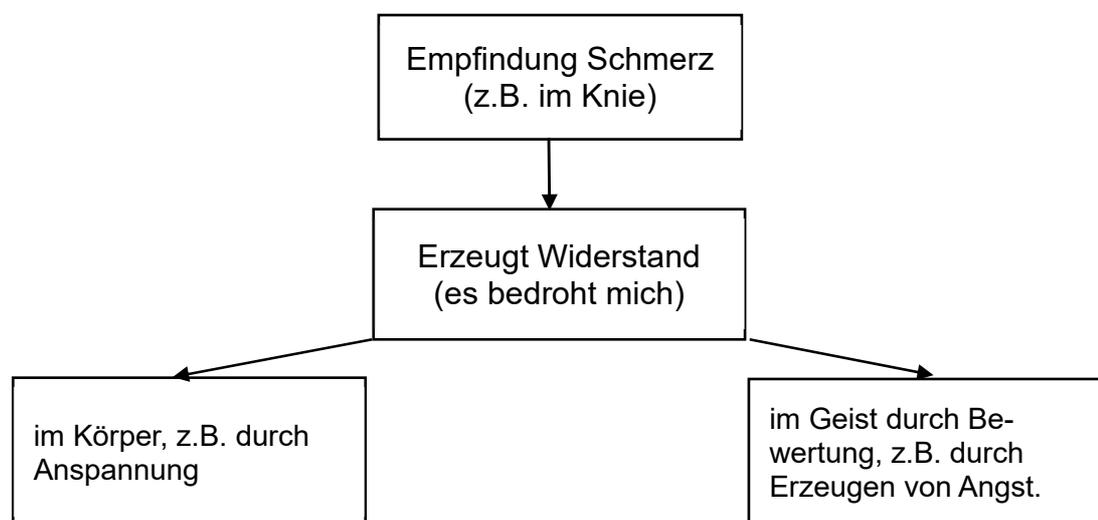
- Üben Sie abwechselnd Body-Scan und Yoga
- Üben Sie täglich die ca. 10-minütige Sitzmeditation mit Aufmerksamkeit auf dem Atem
- Führen Sie täglich das Tagebuch der „Unangenehmen Erlebnisse“ (S. 22/23)
- Versuchen Sie, Augenblicke während des Tages einzufangen. Werden Sie sich bewusst, wenn Sie Dinge automatisch machen oder wenn Sie etwas aus dem Gleichgewicht bringt. Gibt es Dinge, auf die Sie lieber nicht schauen? Seien Sie dabei freundlich und wohlwollend sich selbst gegenüber, ohne zu urteilen, in einer neugierigen und offenen Haltung.

Exkurs: Schmerz als Empfindung

Besonders am Anfang kann es sein, dass sowohl bei der Sitzmeditation als auch bei den Yoga-Übungen Schmerzen auftauchen. Die automatische Reaktion ist Widerstand und Ablehnung. Der Körper verkrampft und auch der Geist ist angespannt.

Der Meditationslehrer Shinzen Young arbeitet viel mit Schmerzpatienten und hat ein Erklärungsmodell für den Zusammenhang mit Schmerz und Widerstand erstellt.

Modell: Zusammenhang Schmerz und Widerstand *(nach Shinzen Young)*



Werden Schmerz und Widerstand unterschieden (z.B. während der Meditation als aktiver Beobachter), kann die Anspannung im Körper gelockert werden, die Bewertungen des Geistes fallen gelassen. Der Schmerz erscheint erträglicher, obwohl die Intensität unverändert ist.

! Der physische Schmerz, besonders bei chronischen Erkrankungen, bleibt meist bestehen. Meditation kann eine sinnvolle Ergänzung zu einer Behandlung sein. Durch Meditation lässt sich eine andere Haltung im Umgang mit dem Schmerz herbeiführen.

Quelle: Linda Lehrhaupt, Petra Meibert: *Stress bewältigen mit Achtsamkeit*, S. 94

Achtsames Yoga

Viele von uns scheuen sich vor Körperübungen, weil damit Unannehmlichkeiten oder Anstrengungen verbunden sind, weil Übungsgeräte angeschafft werden müssen, oder weil man dazu ein Sportstudio aufsuchen muss. Wenn dies für dich zutrifft, könnte achtsames Yoga genau die Übungsform sein, nach der du immer schon gesucht hast.

Das Wort „Yoga“ bedeutet „Joch“ im Sanskrit und beschreibt ein Zusammenbringen von Körper und Geist. Yoga ist eine Form von Meditation, die, wenn sie regelmäßig ausgeführt wird, eine wunderbare Geist/Körper-Übung für Menschen ist, die sich in Richtung umfassender Gesundheit entwickeln möchten.

Hatha Yoga besteht aus Haltungen, die achtsam und mit Aufmerksamkeit auf den Atem ausgeführt werden. Sie sind leicht zu erlernen und haben nachhaltige Wirkungen, wenn sie regelmäßig praktiziert werden. Die Übungen in unserem Programm sind sehr sanft. Eine regelmäßige Ausführung wird sich positiv auf deine Skelettmuskulatur, deine Kraft und Balance auswirken und dir dabei helfen, in einen Zustand tiefer Entspannung und Aufmerksamkeit zu kommen. Viele Menschen entwickeln mit den Übungen eine größere Gelassenheit, verbesserte Durchblutung, bessere Fitness und eine geringere Anfälligkeit für Krankheiten.

Wenn du Yoga übst, nimm die gleiche innere Haltung ein wie bei der Meditation: Halte die Aufmerksamkeit im Moment, versuche nicht, irgendein Ziel zu erreichen, erlaube dir einfach zu sein, wie du jetzt bist, und lege jede Art von Selbstbewertung ab. Bewege dich langsam und bewusst. Mit achtsamem Yoga erforschst du deine Grenzen, ohne sie gewaltsam zu überschreiten. Stattdessen spielen wir mit dem Verweilen an unserer Grenze und atmen dabei. Damit verbunden ist eine Haltung von Wertschätzung für deinen Körper und für die „Botschaften“, die du darüber erhältst, wann es Zeit ist, aufzuhören oder wann es besser ist, eine Übung vielleicht ganz auszulassen, wenn deine Befindlichkeit das nahelegt.

Für Yoga benötigst du keine speziellen Übungsgeräte. Du kannst fast überall üben. Beginne mit den Übungen auf den CDs und, wenn du Spaß daran hast, erfinde später deine eigenen Übungen, finde dazu Anregungen in Büchern oder auf Seminaren. Experimentiere achtsam!

Quelle: Jon Kabat-Zinn in: The Stress Reduction and Relaxation Program Workbook, Center for Mindfulness, USA

Tipps für die Yoga-Übungen

- Es geht in den Yoga-Übungen nicht darum, etwas zu erreichen oder die Übungen in einer ganz bestimmten Art und Weise auszuführen. Es geht vielmehr darum, sich selbst zu spüren und zu wissen, was Sie in diesem Moment gerade wahrnehmen. Hilfreiche Fragen während der Übung wären:
Was geschieht gerade jetzt?
Was spüre ich?
Was nehme ich wahr?
- Während Sie Yoga praktizieren, ist es wichtig, nur das zu tun, wozu Sie heute in der Lage sind, und alles zu unterlassen, was Ihnen jetzt nicht angemessen erscheint.
- Wenn es heute bestimmte Übungen gibt, die Sie nicht ausführen können, oder es für Sie besser ist, an diesem Tag eine Übung zu überspringen, dann bleiben Sie in einer Ihnen bequemen Haltung, schließen Sie die Augen, und führen Sie die Übung so detailliert wie möglich in Ihrer Vorstellung aus.
- Sie können eine Übung auch abändern entsprechend dem, was für Sie heute möglich ist. Das kann auch bedeuten, dass Sie die Übung etwas anders ausführen, als sie Ihnen gezeigt wurde.
- Im Yoga werden Grenzen erforscht. Und wie genau sieht diese Erforschung bei Ihnen aus?
- Wenn Sie sich dehnen, werden Sie vielleicht nach kurzer Zeit das Gefühl haben, diese Dehnung beenden zu müssen. Wenn Sie merken, dass Sie früher enden möchten als nötig, dann entscheiden Sie sich, so sanft wie nur möglich, noch ein wenig bei dieser Empfindung zu verweilen. Atmen Sie ruhig weiter, so fließend wie möglich.
- Manche stellen fest, dass sie durch das Bedürfnis, etwas zu erreichen, eine Grenze überschreiten. Andere bemerken genau das Gegenteil, das heißt, sie hören auf, bevor es unbequem für sie wird.
- Es kann sein, dass Sie sich in Ihrem Versuch weiterzukommen zwingen, über das hinauszugehen, was dienlich und hilfreich ist. Wenn Sie merken, dass Sie das tun, ist es sinnvoll, diese Absicht zu hinterfragen. Indem Sie das tun, können Sie den Raum zwischen dem „Zuviel“ und dem „Zuwenig“ wahrnehmen. Und Sie arbeiten mit einer ganz wichtigen und heilsamen Frage, die ein lebensbegleitendes Thema ist: Was ist der beste Weg für mich?

Quelle: Linda Lehrhaupt, Petra Meibert: Stress bewältigen mit Achtsamkeit

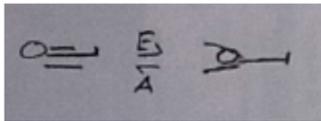
Beschreibung der Yoga-Übungen

Beschreibung der Yoga-Übungen analog des Ablaufs auf der Audio-Datei „MBSR-Yoga“.

Bei einigen Übungen werden Varianten, die **weniger fordernd** oder **intensiver** geübt werden können, angeboten. Bei manchen Übungen ist es ratsam, **besonders achtsam** zu sein. Den Hinweis hierzu gibt es bei der jeweiligen Beschreibung.

Für die direkte Ansprache in den Yoga-Übungen werden Sie mit Du angesprochen.

1. Die Arme im Liegen bewegen



Haltung einnehmen: Lege dich auf eine Yogamatte, Decke oder einer passenden Unterlage auf den Rücken. Die Beine sind ausgestreckt, die Füße fallen locker nach außen. Die Arme liegen seitlich nah am Körper.

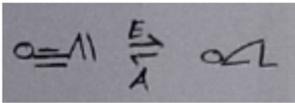
Bewegungsablauf: Die Arme einatmend gestreckt nach oben bewegen und neben dem Kopf ablegen. Die Arme beschreiben eine Art Halbkreis in der Bewegung. Ausatmend die Arme wieder zurückführen und neben dem Körper ablegen

Wiederholungen: bis zu 6-mal

Weniger fordernd: Einatmend die Arme heben, bis die Fingerspitzen in Richtung Decke zeigen. Ausatmend die Arme wieder neben dem Körper ablegen.

Intensiver: In der Position mit den Armen nach hinten liegend ein paar Atemzüge verweilen. Anschließend zurück zur Ausgangsposition.

2. Die Rückbeuge – bekannt als Schulterbrücke



Haltung einnehmen: Aus der Rückenlage; die Füße hüftbreit aufstellen, Fersen in Richtung Gesäß, die Knie zeigen Richtung Decke. Die Arme liegen seitlich am Körper, Handflächen am Boden. Die Schultern Richtung Boden sinken lassen.

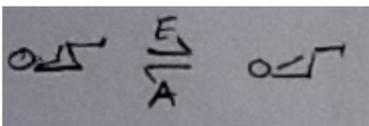
Bewegungsablauf: Bauch und Becken nach oben Richtung Decke heben. Die Arme und Schultern bleiben am Boden. Ausatmend den Rücken wieder ablegen. Das Gesäß geht dabei Richtung Fersen. Die Füße sind während der Bewegung fest am Boden.

Wiederholungen: bis zu 6-mal

Intensiver: Nach dem Einatmen in der Position ein bis zwei Atemzüge verweilen. Anschließend zurück zur Ausgangsposition.

Besonders achtsam: Sei achtsam mit Nacken- und Schulterbereich in der Übung. Es sollten keine Spannungen oder gar Schmerzen auftreten. Beende dann die Übung.

3. Der Ausgleich



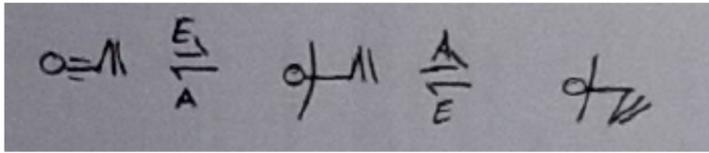
Haltung einnehmen: Aus der Rückenlage; Knie Richtung Rumpf bewegen und die Hände locker auf die Knie/Oberschenkel ablegen. Die Unterschenkel locker hängen lassen, die Ellbogen sind gebeugt.

Bewegungsablauf: Einatmend Beine auf Armlänge vom Rumpf weg-bewegen. Dabei bleiben die Hände auf den Knien. Ausatmend die Knie wieder Richtung Laib bewegen.

Wiederholungen: bis zu 6-mal

Weniger fordernd: Übe nur mit einem angezogenen Bein. Das andere Bein bleibt aufgestellt.

4. Die Drehung



Haltung einnehmen: Aus der Rückenlage; die Beine aufstellen, Füße hüftbreit oder geschlossen. Die Arme liegen seitlich am Körper. Lass die Schultern Richtung Boden sinken. Blick Richtung Decke.

Bewegungsablauf: Einatmend Arme auf Schulterhöhe ausbreiten. Ausatmend langsam die aufgestellten Beine zur rechten Seite neigen und sie am Boden ablegen. Einatmend die Beine wieder zurück zur Mitte bringen. Ausatmend die Beine zur linken Seite in Richtung Boden neigen. Falls nötig, Sorge für Halt für die Beine, in dem mit Hilfe eines Kissens die Beine unterlagert werden. Einatmend bring die Beine wieder zurück in die Ausgangsposition. Wenn du magst, kannst du den Kopf beim Ausatmen jeweils zur anderen Seite drehen. Beim Bewegen der Beine nach rechts, geht der Kopf leicht nach links.

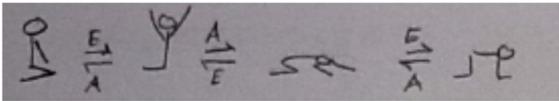
Wiederholungen: bis zu 6-mal je Seite

Intensiver: Die Arme sind auf Schulterhöhe ausgebreitet. Die aufgestellten Beine anheben, so dass die Knie Richtung Oberkörper zeigen. Ausatmend aus dieser Haltung die Beine nach rechts neigen, einatmend zurück zur Mitte. Nun Beine nach links ablegen. Der Kopf kann zur jeweils anderen Seite drehen.

Oder....Verweile in einer der beiden Varianten jeweils bis zu drei Atemzüge in der Haltung.

Besonders achtsam: Sei achtsam mit dem Nacken- und Schulterbereich in der Übung. Der Kopf sollte nur soweit drehen, dass keine Spannung entsteht. Der Schultergürtel bleibt während der Übung in Kontakt mit dem Boden. Bei der intensiveren Variante kommt eine hohe Anforderung an den unteren Rücken hinzu.

5. Der Ausgleich nach dem Drehen



Haltung einnehmen: Fersensitz einnehmen. Dabei ruht das Gesäß auf den Fersen, der Oberkörper ist aufgerichtet, Hände auf den Oberschenkeln. Der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, das Kinn leicht Richtung Brust geneigt.

Alternative: Kniestand: kniend aufgerichtet. Arme liegen seitlich am Oberkörper.

Bewegungsablauf: Arme über vorne nach oben heben, der Blick folgt den Händen, in den Kniestand kommen.

Ausatmend den Oberkörper aus der Hüfte heraus nach vorne beugen. Arme und Kopf vor den Knien am Boden ablegen. Das Gesäß in Richtung Fersen bewegen oder ablegen.

In den „Vierfüßlerstand“ aufrichten. Dabei wird der Oberkörper nach vorne bewegt, so dass die Hüfte über den Knien und die Schultern über den Händen Platz finden. Das Gewicht verteilt sich gleichmäßig auf Knie und Hände. Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule und wird nicht in den Nacken gelegt. Der Rücken bleibt möglichst gerade

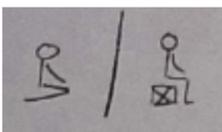
Ausatmend Gesäß zurück Richtung Fersen bewegen, Unterarme und Kopf vor den Knien am Boden ablegen.

Einatmend den Oberkörper wieder aufrichten in den Kniestand, die Arme gehen mit und ausatmend auf die Fersen setzen oder im Kniestand bleiben.

Wiederholungen: bis zu 6-mal

Besonders achtsam: Sei achtsam im „Vierfüßlerstand“ mit dem Nacken. Der Kopf sollte nicht in den Nacken gelegt werden, da sonst Spannung entsteht. Es ist hilfreich die Arme etwas anzubeugen. Das begünstigt mehr Bewegung im oberen Rücken und bringt die Schulterblätter etwas näher zusammen.

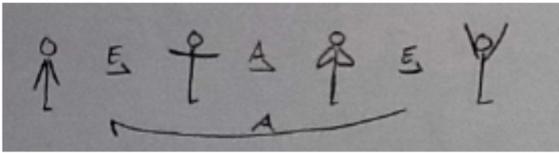
6. Pause danach in Stand wechseln



Haltung einnehmen: Pause im Fersensitz, auf dem Hocker, Sitzkissen oder -bänkchen.

Anschließend in den **Stand** kommen. Den Kontakt der Fußsohlen wahrnehmen. Durch den Körper wandern.

7. Die Arme im Stehen bewegen

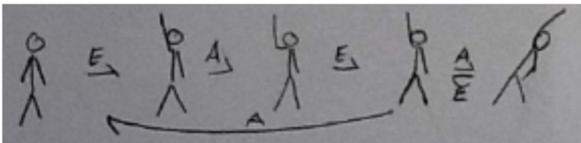


Haltung einnehmen: Hüftbreiter, aufrechter Stand. Die Arme liegen seitlich am Körper.

Bewegungsablauf: Einatmend die Arme gestreckt und gleichmäßig über die Seite auf Schulterhöhe heben. Wenn möglich, die Schultern etwas zum Boden sinken lassen.

Ausatmend die Arme vor der Brust so zusammenführen, dass die Hände überkreuz auf dem Brustbein abgelegt werden. Einatmend die Arme heben, die Finger zeigen Richtung Decke. Ausatmend Arme sinken lassen.

8. Die Seitbeuge



Haltung einnehmen: Leicht gegrätschter, aufrechter Stand. Die Arme liegen seitlich am Körper.

Bewegungsablauf: Den rechten Arm einatmend über die Seite nach oben führen. Dabei einen Halbkreis in die Luft zeichnen. Der linke Arm bleibt am Körper. Ausatmend die rechte Schulter etwas absenken, der Arm bleibt dabei gestreckt. Einatmend noch einmal in die Streckung gehen, Finger Richtung Decke und ausatmend mit gestreckten rechten Arm zur linken Seite neigen. Die Dehnung der rechten Seite wahrnehmen. Der linke Arm bleibt am Körper, die Fußsohlen am Boden.

Zurück zur Mitte, ausatmend den Arm über die Seite ablegen.

Zwischenatmen.

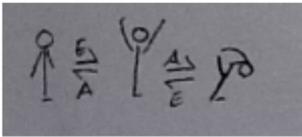
Nun den linken Arm über die Seite heben bis die Fingerspitzen zur Decke deuten. Die Schulter absenken bevor der Arm wieder gestreckt wird

Mit gestrecktem Arm möglichst ausatmend nach rechts neigen und die Dehnung der linken Körperseite spüren.

Wiederholungen: bis zu 4-mal je Seite

Intensiver: Verweile jeweils in der gedehnten Position bis zu drei Atemzüge.

9. Die Vorbeuge



Haltung einnehmen: Hüftbreiter, aufrechter Stand. Die Arme liegen seitlich am Körper. Das Kinn ist leicht nach vorn geneigt.

Bewegungsablauf: Die Arme vor dem Körper heben, die Finger zeigen zur Decke, der Kopf geht leicht mit. Die Füße bleiben fest am Boden. Ausatmend den Oberkörper aus Hüfte nach vorne in Richtung Oberschenkel beugen, Kopf mitnehmen und nicht in den Nacken legen. Die Knie dürfen gebeugt sein. Einatmend aufrichten. Die Bewegung wird vom Oberkörper angeführt, die Arme mitnehmen und ausatmend am Körper ablegen.

Wiederholungen: bis zu 6-mal

Weniger fordernd: Hocker vor dir aufstellen. Anstelle den Oberkörper Richtung Oberschenkel zu beugen werden die Hände auf dem Hocker abgelegt. Die Knie werden gebeugt. Die Aufrichtung erfolgt einatmend vom Oberkörper aus.

Besonders achtsam: Sei achtsam in der Vorbeuge bei Bluthochdruck und Kreislaufbeschwerden. Übe dann lieber weniger fordernd. Der untere Rücken wird bei der Übung stark kontrahiert. Um den Rücken wieder schnell zu entlasten wird die Bewegung vom Oberkörper in die Aufrichtung angeführt. Ein Aufrichten „Wirbel für Wirbel“ ist nicht empfehlenswert.

10. Das Gleichgewicht



Haltung einnehmen: Hüftbreiter, aufrechter Stand. Die Arme liegen seitlich am Körper.

Bewegungsablauf: Einatmend die Arme seitlich nach oben führen bis sich die Hände berühren. Die Finger verschränken, wenn möglich Handinnenflächen Richtung Decke drehen. Ausatmend die Handrücken zum Kopf absenken. Einatmend die Arme wieder strecken und ausatmend die Arme zum Körper ablegen. Jeweils einatmend die Fersen vom Boden heben, ausatmend ablegen.

Intensiver: Den ganzen Ablauf auf Zehenspitzen durchführen. Füße enger stellen.

Wiederholungen: bis zu 4-mal

Tagebuch der unangenehmen Erlebnisse

Werden Sie sich eine Woche lang täglich eines unerfreulichen Erlebnisses bewusst, noch während es geschieht. Halten Sie später die Einzelheiten dieser Erfahrung fest.

	Montag	Dienstag	Mittwoch
Welche Erfahrungen haben Sie gemacht?			
Waren Sie sich der unangenehmen Erfahrung während des Geschehens bewusst?			
Wie genau fühlte sich Ihr Körper während dieser Erfahrung an? Beschreiben Sie alle Empfindungen.			
Welche Stimmungen, Gefühle und Gedanken gingen mit dem Erlebnis einher?			
Welche Gedanken und Gefühle haben Sie jetzt, in dem Moment, in dem Sie das schreiben?			

Quelle: Muster-Tagebuch in *Gesund durch Meditation* nach Jon Kabat-Zinn, S. 334 ff

Tagebuch der unangenehmen Erlebnisse

Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

4. Woche – Stress mit Achtsamkeit begegnen

Inhalte

- Besprechung der Praxis und Übungen
- Umgang mit unangenehmen Erlebnissen
- Stress: Einführung und Ausblick auf den Umgang mit Stress
- Sitzmeditation mit Achtsamkeit auf Atem, Körper als Ganzes und Körperempfindungen

Übungen für zu Hause nach Woche 4

- Üben Sie abwechselnd täglich Body-Scan und Yoga
- Üben Sie Sitzmeditation mit Achtsamkeit auf den Atem, auf die Körperempfindungen und den Körper als Ganzes (ca. 20 Minuten)
- Lesen Sie den Text „Achtsamkeit am Arbeitsplatz“ (Seiten 30/31)
- Versuchen Sie automatisierte Stressreaktionen während des Tages bewusst wahrzunehmen, ohne sie zu verändern. Bemerkten Sie dabei die eingefahrenen Muster und persönlichen Stressverstärker. Halten Sie inne und nutzen Sie in diesen Situationen ganz bewusst den Atem als Anker für die Achtsamkeit.

Autobiographie in fünf Kapiteln

- Ich gehe die Straße entlang, Plötzlich befindet sich ein großes Loch vor mir. Ich falle hinein. Ich bin verloren. Ich kann nichts dafür. Nach langen Mühen finde ich heraus.
- Ich gehe die selbe Straße entlang. Plötzlich befindet sich ein großes Loch vor mir. Ich tue so, als ob ich es nicht sehe und falle wieder hinein. Ich bin wieder in dieser Situation, aber es ist nicht meine Schuld. Nach langer Zeit finde ich heraus.
- Ich gehe die selbe Straße entlang. Plötzlich befindet sich ein großes Loch vor mir. Ich sehe es. Trotzdem falle ich aus Gewohnheit hinein. Meine Augen sind offen. Ich weiß, wo ich bin und trage die Verantwortung. Sofort komme ich wieder heraus.
- Ich gehe die selbe Straße entlang. Plötzlich befindet sich ein großes Loch vor mir. Ich mache einen großen Bogen um das Loch.
- Ich gehe eine andere Straße entlang.

Quelle: Portia Nelson

Was ist Stress?

Obwohl jeder weiß, was gemeint ist, wenn man „gestresst“ ist, ist der Begriff Stress komplexer und schwerer zu fassen. Aus evolutionärer Sicht ist Stress ein uralter, biologisch sinnvoller Mechanismus, der dem Menschen durch einen reflexhaften Angriffs- oder Fluchtmechanismus das Überleben sichert. Bei drohender Gefahr wird dem Menschen durch eine blitzschnelle Kräftemobilisierung des Organismus eine schnelle Anpassung an Belastungen und Herausforderungen ermöglicht.

Diese durch Stress ausgelöste körperliche Aktivierung ist nun nicht per se gesundheitsschädlich, sondern kann, wenn sie von regelmäßigen Phasen der Entspannung abgelöst wird, sogar als „Würze des Leben“, betrachtet werden, wie Selye ein Pionier der Stressforschung dies getan hat. Der „steinzeitliche“ Mechanismus Stress, der uns im positiven Fall reflexartiges und hellwachtes Reagieren ermöglicht, wird für den heutigen Menschen erst dadurch zum Problem, dass er in einer modernen Gesellschaft durch eine Vielzahl von Reizen zwar unzählige Male am Tag ausgelöst wird, zugleich aber die durch die Stressreaktion produzierte Energie nicht mehr in Kampf oder Flucht verbraucht wird.

Mit dem Stressbegriff ist nun aber keineswegs – wie man es im umgangssprachlichen Gebrauch häufig vorfindet – nur die **Stressreaktion** gemeint, die sich – wie jeder aus eigenem Erleben weiß – in vielfältigen körperlichen Symptomen ebenso zeigt wie in Gedanken, in Gefühlen und im Verhalten. Genauso einseitig wäre es auch beim Stressbegriff nur an die **Stressauslöser** bzw. **Stressoren** zu denken, also an all die äußeren Bedingungen/Reize, die einem Menschen als Gefahr und Bedrohung erscheinen mögen (bspw. Lärm, Zeitdruck, Ärger mit Partner, Kindern o. Kollegen, Arbeitsplatzveränderungen, etc.).

Stress ist weder nur Reiz (Stressauslöser) noch nur Reaktion. Vielmehr stehen nach heute verbreitetem Verständnis, welches auf den Stressforscher Lazarus zurückgeht, beide Aspekte (Stressor u. Stressreaktion) in einer **Beziehung der wechselseitigen Beeinflussung (Transaktion) zueinander**, einer Verbindung zwischen einer sich ständig verändernden Situation und einer denkenden, fühlenden und handelnden Person, die sich beide beeinflussen und aufeinander wirken. Nach dieser Auffassung gibt es keine Reize, die per se „objektiv“ als Stressauslöser wirken. Dazu (zum Stressauslöser) werden sie erst durch die individuelle Bewertung der Person, welche die Situation erlebt. Diese Bewertungen, die blitzschnell und fast zeitgleich ablaufen, entscheiden darüber, ob wir eine Situation als irrelevant bzw. als angenehm positiv erleben oder als stressbezogen, d.h. als bedrohlich, als schädigend oder als herausfordernd.

Ebenso beeinflussen die Bewertungen maßgeblich die Art der Stressreaktion. Anders als zu Zeiten Selyes weiß man heute, dass die Stressreaktion nicht bei allen Menschen und in allen Belastungssituationen in gleicher stereotyper Weise abläuft, sondern dass sie je nach individueller Reaktionsspezifität (einer reagiert stärker über den Verdauungsapparat, ein anderer mehr über das Herz-Kreislauf-System) und je nach Bewertung mit unterschiedlichen Emotionen verbunden ist, denen wiederum jeweils spezifische neuroendokrine Stressreaktions-muster (Veränderungen in

Gehirn, Nerven- u. Immunsystem sowie auf hormoneller Ebene) zugeordnet werden können. Einige Emotionsforscher schlagen daher vor, statt von unspezifischem Stress genauer von Stress-Emotionen zu sprechen. Wie viele und wie sehr Krankheiten durch Stress-Emotionen (besonders Ärger/Wut; Angst/Furcht; Depression) bedingt u./o. beeinflusst werden, wird durch zahlreiche Forschungsergebnisse der letzten Jahre zunehmend deutlicher. In der einschlägigen Literatur ist daher schon die Rede davon, dass die herkömmliche Unterscheidung zwischen somatischen und psychosomatischen Krankheiten überholt und nicht länger sinnvoll ist.

Quelle: Ulla Franken

Achtsamkeit im Umgang mit Stress – Erklärung zu den Grafiken auf den beiden folgenden Seiten

Die erste der beiden folgenden Abbildungen (Stressreaktions-Zyklus) zeigt, wie die Stressreaktion durch ihre direkten Auswirkungen auf den Körper und mittels verschiedener gesundheitsschädlicher Verhaltensweisen zu körperlicher und psychischer Erschöpfung, sowie zu verschiedenen Erkrankungen führen kann.

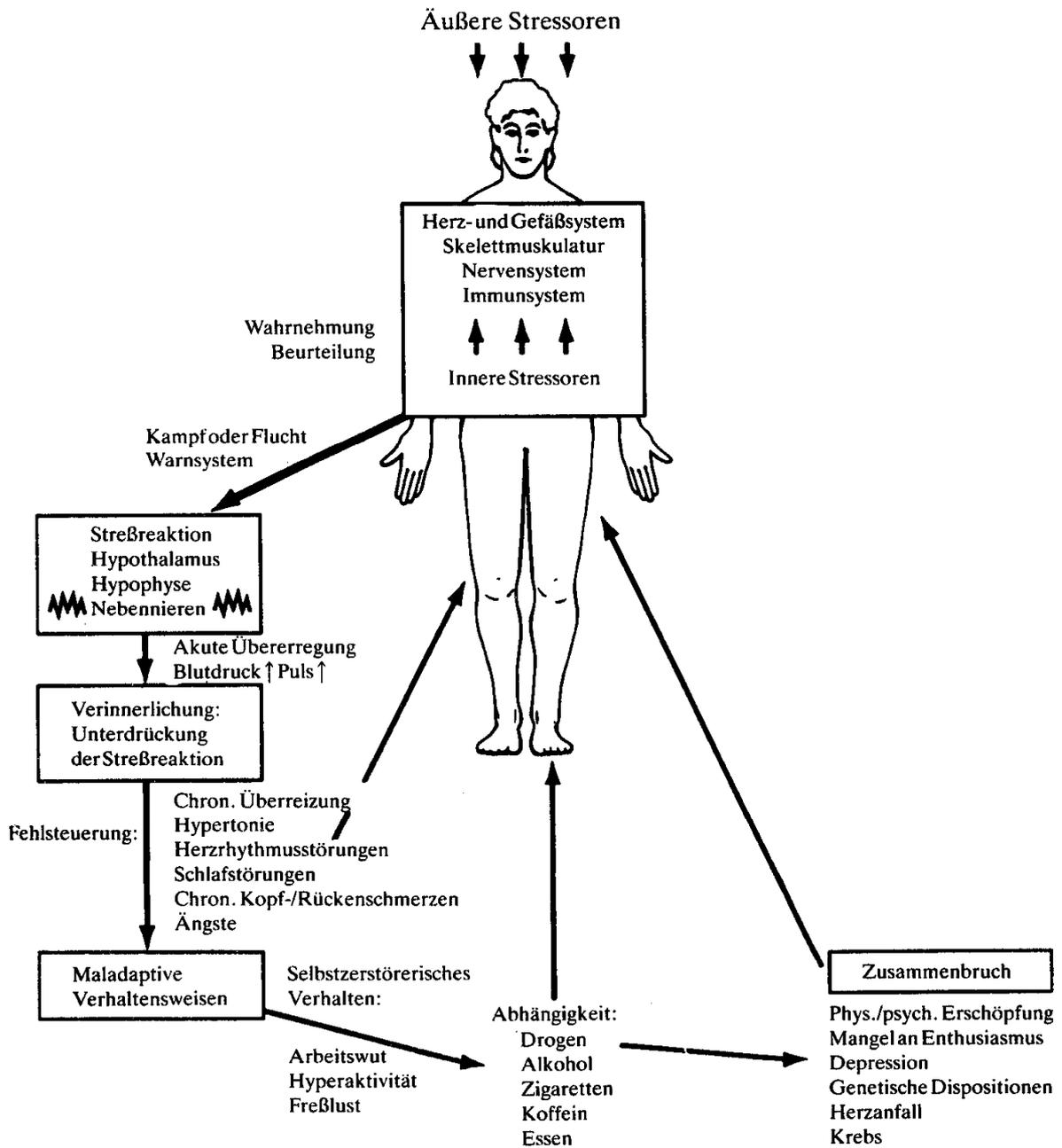
Demgegenüber will die zweite Abbildung (Stressaktions-Programm) anhand der Spalte rechts außen aufzeigen, wie Achtsamkeit den automatischen, krankmachenden Stressreaktions-Zyklus unterbrechen und ihm entgegenwirken kann.

Achtsamkeit stellt ein sehr wirksames Mittel dar, um bis dahin automatisch ablaufende, dysfunktionale Reiz-Reaktionsmuster zu unterbrechen und gewohnheitsmäßige Stressreaktionen mehr und mehr durch bewusstes, präsenten Handeln zu ersetzen. Die Aufmerksamkeit für alle Aspekte einer sich entwickelnden Stresssituation zu erhöhen/verfeinern und diese zu registrieren, ohne auf sie mit Aktivität reagieren zu müssen, bedeutet eine ungewohnte Art der Einflussnahme. Durch die umfassende Wahrnehmung der inneren und äußeren Situation wird man weniger in sie verstrickt, und es entsteht Raum, in dem sich erweiterte Stressbewältigungsmöglichkeiten eröffnen und Probleme mit Abstand betrachtet und kreativ gelöst werden können.

Dabei besteht die anfängliche (an das Thema der vierten Woche anschließende) Übung darin, alle Aspekte von sich anbahnendem Stress, Stressauslöser ebenso wie unsere automatische Reaktion darauf, erst einmal mit Achtsamkeit zu registrieren, ohne sie ändern oder irgendwie beeinflussen zu wollen. Im Verlauf der anschließenden Kursabende wird diese Grundübung dann durch einen zunehmend kompetenteren Umgang mit weiteren (für die Entstehung und Bewältigung von Stress-Emotionen) wichtigen Faktoren (Bewertungsmustern/Gedanken, Gefühlen, Verhalten/Kommunikation) ausgeweitet und ergänzt.

Quelle: Ulla Franken

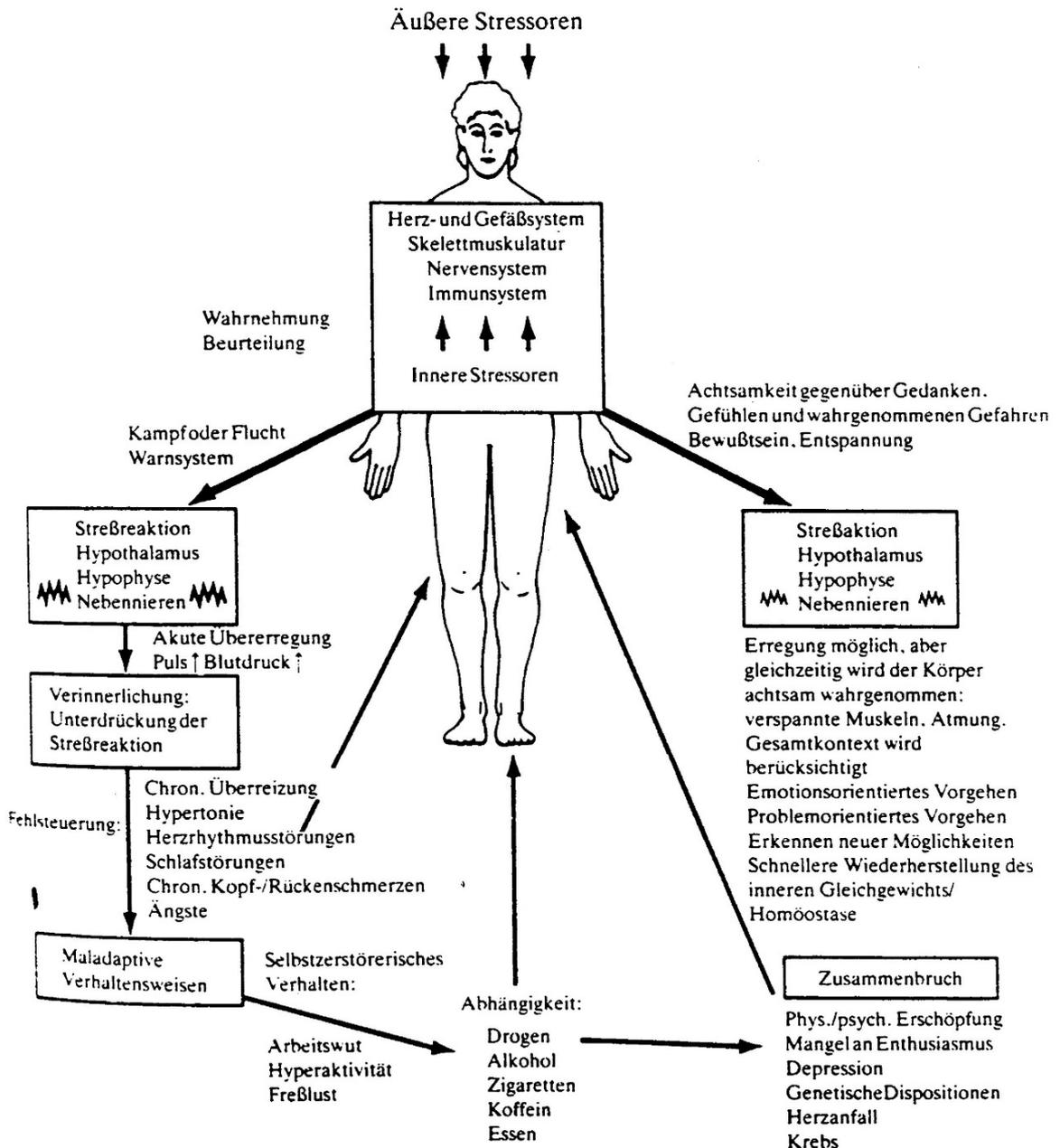
DER STRESSREAKTIONS-ZYKLUS



Quelle: Aus *Gesund durch Meditation* von Jon Kabat-Zinn



DAS STRESSAKTIONS-PROGRAMM



Quelle: Aus *Gesund durch Meditation* von Jon Kabat-Zinn

Achtsamkeit am Arbeitsplatz

- Nimm dir jeden Morgen 5-30 Minuten Zeit, um still zu sein und zu meditieren. Setze oder lege dich hin, um ganz bei dir zu sein. Blicke aus dem Fenster, höre den Geräuschen der Natur zu, mache einen kurzen Spaziergang.
- Wenn du deinen Arbeitsweg beginnst, nimm dir eine Minute Zeit, um auf deinen Atem zu achten.
- Auf dem Weg zur Arbeit, im Auto etwa, nimm die Spannungen im Körper wahr, z.B. verkrampfte Hände am Lenkrad, hochgezogene Schultern, angespannter Magen etc. Erlaube diesen Spannungen, sich zu lösen. Macht dich das Angespannt-Sein zu einem besseren Fahrer oder einer besseren Fahrerin? Wie fühlt es sich an, entspannt zur Arbeit zu fahren?
- Entscheide dich dafür, das Autoradio nicht einzuschalten und mit dir selbst zu sein.
- Experimentiere damit, auf der Autobahn rechts zu fahren und fünf km/h unter der Höchstgeschwindigkeit zu bleiben.
- Wenn du zu einer roten Ampel kommst, nutze die Zeit, um deinen Atem wahrzunehmen, ebenso die Bäume, den Himmel oder deine Gedanken in diesem Moment.
- Wenn du an deinem Arbeitsplatz angekommen bist, nimm dir einen Moment Zeit, um wirklich anzukommen. Werde dir bewusst, wo du bist und wohin du gehst.
- Werde dir an deinem Arbeitsplatz immer wieder deiner körperlichen Wahrnehmungen bewusst und entlasse unnötige Anspannung.
- Nutze die Pausen, um dich wirklich zu entspannen. Vielleicht machst du einen kurzen Spaziergang, anstatt Kaffee zu trinken, zu rauchen oder lesen.
- Es ist hilfreich, wenn du für die Mittagspause die Umgebung wechseln kannst.
- Wenn du einen eigenen Arbeitsraum hast, schließe die Tür für eine Weile und entspanne dich ganz bewusst.
- Entscheide dich, jede Stunde einen „Stopp“ von 1-3 Minuten einzulegen, während dessen du dir deines Atems und deiner Körperwahrnehmungen bewusst wirst. Erlaube deinem Geist während dieser Zeit der Innenschau, sich zu beruhigen. Verwende Anhaltspunkte in deiner Umgebung

als Erinnerung für deine Zentrierung auf dich selbst, z.B. das Klingeln des Telefons, die rote Ampel etc.

- Nutze die Mittagspause oder andere Zeiten, um mit Menschen, die dir nahestehen, zu sprechen. Versuche, Themen zu finden, die nicht unbedingt mit der Arbeit zu tun haben.
- Entscheide dich dafür, ein oder zweimal pro Woche dein Mittagessen schweigend einzunehmen. Nutze diese Zeit, um langsam zu essen und bei dir zu sein.
- Versuche am Ende des Arbeitstages kurz Rückschau zu halten. Beglückwünsche dich zu der getanen Arbeit und mache eine Liste für den nächsten Tag. Für heute hast du genug getan!
- Spüre beim Verlassen deiner Arbeitsstelle die kühle oder warme Luft draußen. Nimm die Kühle oder Wärme deines Körpers wahr. Was geschieht, wenn du dich für diese Umweltqualitäten und körperlichen Wahrnehmungen öffnen kannst, ohne sie zu abzuwerten? Nimm die Geräusche draußen wahr. Kannst du laufen, ohne dich getrieben zu fühlen? Was geschieht, wenn du langsamer wirst?
- Nimm dir auf dem Nachhauseweg einen Moment Zeit, um bewusst den Wechsel von der Arbeit zu deinem Zuhause zu vollziehen. Nutze den Moment, um einfach nur zu sein. Wie die meisten Menschen bist du dabei, dich in deine nächste Vollzeitbeschäftigung zu begeben - dein Zuhause.
- Wenn du Auto fährst, bemerke, wann du anfängst, zu schnell zu fahren. Könntest Du etwas daran ändern? Werde dir bewusst, dass du über mehr Kontrolle verfügst, als du glaubst.
- Wenn du zuhause angekommen bist, nimm dir einen Augenblick, um dich bewusst auf das Zuhause-sein (mit deiner Familie oder allein) einzustimmen.
- Lege Zuhause deine Arbeitskleidung ab. Diese einfache Handlung hilft dir vielleicht, in deine Rolle als Privatperson zu schlüpfen. Begrüße alle Mitglieder deines Haushalts. Nimm dir einen Moment Zeit, ihnen in die Augen zu sehen. Wenn möglich, schaffe dir 5-10 Minuten, um still und ruhig zu sein. Wenn du allein lebst, nimm die Stille deiner Wohnung wahr und das Gefühl in deine Umgebung einzutreten.

Quelle: Saki Santorelli

5. Woche – Umgang mit stressverschärfenden Gedanken

Inhalte

- Besprechung der Praxis und Übungen
- Stress: Fortführung Umgang mit Stress - Schwerpunkt Gedanken
- Sitzmeditation mit Achtsamkeit auf Atem, Körper als Ganzes und Körperempfindungen, Geräusche, Gedanken, Gefühle

Übungen für zu Hause nach Woche 5

- Üben Sie Sitzmeditation (lang), im Wechsel mit Body-Scan oder Yoga
- Richten Sie Ihre Achtsamkeit auf stressige Situationen und erkunden Sie, ob Sie den Raum zwischen Reiz und Reaktion ausweiten können, um dort Möglichkeiten für bewusstes, angemessenes und kreatives Handeln zu entdecken. Vielleicht gelingt es Ihnen, gewohnte Muster zu durchbrechen.
- Füllen Sie den Fragebogen zum „Umgang mit schwierigen Gefühlen“ bis zur nächsten Stunde aus (Seite 37).

Zitate zur Wahrnehmung und Bewertung

Mach dir bewusst, dass es nicht die tatsächlichen Ereignisse sind, sondern deren Wahrnehmung und Bewertung, *die für* deinen Stress und den damit verbundenen Emotionen *verantwortlich sind*.

Nicht was wir erleben, sondern wie wir empfinden, was wir erleben, macht unser Schicksal aus. (Marie v. Ebner-Eschenbach)

Die Menschen werden nicht durch die Ereignisse selbst, sondern durch ihre Sicht der Ereignisse beunruhigt. (Epiktet)

Du kannst nicht verhindern, dass die Vögel der Besorgnis über Deinen Kopf fliegen, aber Du kannst verhindern, dass sie sich auf Deinem Kopf ein Nest bauen. (M. Luther)

Für mich habe ich die Überzeugung, dass Stress nicht an der Gesellschaft liegt, sondern daran, mit welcher Einstellung der Einzelne lebt und wie er sein Denken gebraucht, um eine positive innere Einstellung zu entwickeln. Wenn es da fehlt, kommt es zu Stress.

(Der Dalai Lama anlässlich der Verleihung des hessischen Friedenspreises in Wiesbaden)

1 - Umgang mit Gedanken

Der Indianer und die Wölfe

Ein alter Indianer erzählte seinem Enkel von einer großen Tragödie und wie sie ihn nach vielen Jahren immer noch beschäftigte.

"Was fühlst du, wenn du heute darüber sprichst?" fragte der Enkel.

Der Alte antwortete: "Es ist, als ob zwei Wölfe in meinem Herzen kämpfen. Der eine Wolf ist rachsüchtig und gewalttätig. Der andere ist großmütig und liebevoll."

Der Enkel fragte: "Welcher Wolf wird den Kampf in deinem Herzen gewinnen?"

"Der Wolf, den ich füttere!" sagte der Alte.

Quelle: unbekannt

2 - Umgang mit Gedanken

*Ich glaube, ich denke
zu viel - ich sollte nicht
so viel denken - wenn ich
nur mit diesem vielen
Denken aufhören könnte,
dann wäre ich viel
glücklicher...*
(denke ich)



Gedanken sind nur Gedanken

Wenn wir die TeilnehmerInnen unserer Achtsamkeitskurse in der Stress-Reduction Clinic nach den wichtigsten Resultaten ihrer Teilnahme an dem Programm fragen, erwähnen sie praktisch immer zwei Dinge: Das Erste ist das Atmen, das Zweite ist die Erfahrung, dass wir nicht mit unseren Gedanken identisch sind.

Natürlich haben all diese Menschen auch schon vor der Teilnahme an diesem Programm geatmet. Was sie mit 'Atmen' meinen, ist ein für sie neuartiges Gewahrsein ihres Atmens und die Entdeckung der starken Wirkung, die es haben kann, in Zeiten der Ruhe achtsam dem Atem zu folgen und dies dann mit den Aktivitäten des Alltagslebens zu verbinden.

Die zweite Aussage verweist darauf, dass sich die meisten von uns nur sehr vage dessen bewusst sind, dass wir ständig denken. Meist fällt uns das erst auf, wenn wir versuchen, unsere Aufmerksamkeit systematisch auf unseren Atem zu konzentrieren und ohne Urteil wahrzunehmen, was in unserem Geist vor sich geht. Erst dann merken wir, wie schwierig es ist, unsere Aufmerksamkeit zu stabilisieren und sie über längere Zeit auf irgendetwas zu richten, selbst auf etwas scheinbar so Simple, wie unseren eigenen Atem.

Wenn wir anfangen, auf den Atem zu achten und darauf, was uns vom Atem ablenkt, merken wir gewöhnlich sofort, dass wir praktisch ununterbrochen denken. Wir merken, dass unser Denken größtenteils aus Beurteilungen und Bewertungen unserer Wahrnehmungen besteht, sowie darin, Vorstellungen und Meinungen über Dinge zu entwickeln. Außerdem erkennen wir, dass unser Denken komplex, chaotisch, unvorhersehbar und häufig ungenau, unzusammenhängend und widersprüchlich ist.

Diesen nie versiegenden Strom unseres Denkens nehmen wir die meiste Zeit über nicht einmal bewusst wahr. Unsere Gedanken scheinen eine Art Eigenleben zu führen, Sie gleichen Wolken, die kommen und gehen, augenblicklichen Ereignissen im Feld unseres Bewusstseins. Doch kreieren wir aus ihnen ständig neue Modelle der Wirklichkeit in Form von Ideen und Meinungen über uns selbst und andere und die Welt, und diese halten wir dann für wahr, während wir Anzeichen dafür, dass das Gegenteil der Fall ist, häufig leugnen.

Wenn uns nicht klar ist, dass Gedanken nichts weiter sind als Gedanken, können wir in praktisch jedem Bereich unseres Lebens in Schwierigkeiten geraten. Wenn wir dies hingegen wissen, kann uns das helfen, den Fallen auszuweichen, die unser Denken uns stellt. (...)

Wir etikettieren uns selbst in einem fort. Wir urteilen über uns, glauben dann diesem Urteil, und indem wir es glauben, verengen wir die Sicht dessen, was real und was wahr ist. Unsere Sichtweise nimmt den Charakter einer selbst erfüllenden Prophezeiung an. Dadurch schränken wir uns selbst und unsere Mitwelt ein, und wir werden blind für die in uns selbst und in anderen schlummernden Möglichkeiten der Transformation, weil wir eine starre Sicht der Dinge haben, die die vielfältigen

Dimensionen, die Komplexität, die Ganzheit und die beständige Veränderung aller Dinge und Menschen nicht wahrnimmt.

Bei der Achtsamkeitsübung geht es darum, dass du lernst, deine Gedanken als Gedanken und nicht schlicht und einfach als „die Wahrheit“ zu sehen. Mit Gefühlszuständen verhält es sich natürlich genauso.

Wenn wir uns unsere Gedanken und Gefühle auf diese Weise anschauen, wird die hartnäckige Herrschaft der Personalpronomen über den Geist zuweilen gelockert werden. In solchen Augenblicken ist das, was wir erfahren, nicht mehr „mein“ Gedanke, sondern lediglich „ein“ Gedanke, und nicht mehr „mein“ Gefühl, sondern „ein“ Gefühl. Das kann vom hartnäckigen Haften an „unseren“ Gedanken, Meinungen und Gefühlszuständen befreien und uns eine umfassende Perspektive sowie größere Freiheit geben.

Ob es sich um Verärgerung oder Peinlichkeit, Ungeduld oder Wut handelt, wenn wir es im Geiste der Achtsamkeit registrieren und es als das erkennen, was es ist, erschließen wir uns dadurch neue Verhaltensalternativen, sodass wir uns nicht mehr zwangsläufig darin verfangen oder automatisch darauf reagieren müssen.

Quelle: Jon u. Myla Kabat-Zinn: Achtsamkeit - mit den Kindern wachsen. Freiburg: Herder, 2000.

Über die Entstehung von Stress im „Kopf“

Wie so viele Redensarten zeigen, entstehen Stress und belastende Gefühle wie Angst, Ärger, depressive Stimmungen zu einem erheblichen Teil im Kopf. Wie wir Situationen und unsere eigene Fähigkeit, diese zu bewältigen einschätzen, hat großen Einfluss darauf, ob es zu einer Stressreaktion kommt. Ein wichtiger Beitrag zur Bewältigung besteht darin, unseren eigenen Stress verschärfenden Gedanken auf die Spur zu kommen und sie geduldig immer wieder (wie Wolken am Himmel) ziehen zu lassen, bzw. uns bewusst zu machen, dass unsere Gedanken nichts weiter als Gedanken sind und nicht die Realität.

Mit Hilfe von Achtsamkeit können wir uns im Laufe der Zeit unserer Stress verursachenden und Stress verschärfenden Gedanken sowie der dahinter verborgenen, tief in unserer emotionalen Geschichte verwurzelten Bewertungsmuster mehr und mehr bewusst werden. Die geduldige Übung unterstützt uns darin, uns von der Macht unserer Gedanken/Muster und der Identifikation mit diesen zu lösen, um uns nicht mehr so schnell und automatisch im Netz unserer Assoziationen zu verfangen.

Quelle: Ulla Franken

Hilfreiche Fragen beim Umgang mit hartnäckigen, schwierigen Gedanken

- Stimmt das? Wo ist der Beweis?
- Hilft mir dieser Gedanke mein Ziel zu erreichen?
- Was denkt jemand, den die Situation weniger belastet als mich?
- Wie werde ich später, morgen oder in einem Jahr über die Situation denken?
- Was würde schlimmstenfalls geschehen? Was genau wäre daran so schlimm?
- Wie wahrscheinlich ist es, dass das passiert?
- Habe ich schon einmal eine ähnliche Situation gemeistert? Wie?
- Was würde ich einem Freund zur Unterstützung sagen, der sich in einer ähnlichen Situation befindet?
- Was würde ein guter Freund mir in dieser Situation sagen?
- Gibt es etwas anderes, das mir sehr wichtig ist, an das ich mich in dieser Situation erinnern könnte und das mir Mut und Sicherheit geben könnte?

Immer wieder hilfreich zu sagen ist: **Ich darf.....**

Ich darf Fehler machen...

Ich darf etwas „Nicht – Können“....

Ich darf Schwächen haben und auch zeigen....

Usw

Nicht veränderbare Situationen – dabei können folgende Fragen zu einer veränderten Sichtweise beitragen:

- Was kann ich in dieser Situation lernen?
- Welchen Sinn kann ich in dieser Situation finden?

Quelle: in Anlehnung an Kaluza: Gelassen und sicher im Stress. 1996 Springer Verlag

Fragebogen zum „Umgang mit schwierigen Gefühlen“

Beobachte in deinem Alltag das Auftreten von schwierigen Gefühlen und registriere sie durch Benennen, wenn sie auftreten. Zum Beispiel: Ärger, Angst, Panik, Trauer, Einsamkeit, Wut. Wähle dann ein Gefühl aus, das immer wieder auftritt und mit dem du schwer oder zumindest nicht so gut umgehen kannst.

Das schwierige Gefühl ist:

Typische Auslöser für das Gefühl sind:

Richte dann deine Aufmerksamkeit auf die gewohnheitsmäßigen Reaktionen, die mit diesem Gefühl einhergehen, und benenne diese: z. B. bagatellisieren, verdrängen, sich überwältigt fühlen, über das Gefühl nachdenken, das Gefühl übermäßig wichtig nehmen, sich selbst dafür schlecht machen, dass das Gefühl schon wieder auftritt etc. Notiere bitte einige dieser Reaktionen.

Ich reagiere darauf folgendermaßen:

Erforsche als Nächstes, wie du dich verhältst, um mit dem Gefühl umzugehen, z. B. eine Zigarette rauchen, mehr arbeiten, mit jemandem darüber sprechen, joggen gehen, essen etc. Bitte notiere einige deiner Verhaltensweisen.

Ich handle dann oft folgendermaßen:

Versuche, wenn du auf diese Weise deine Gefühle und die Reaktionen darauf erforscht, dies mit Achtsamkeit zu tun, ohne dich selbst dabei zu bewerten. Nimm, so gut es geht, die Haltung eines neutralen Beobachters ein. Du musst an deinen Gefühlen und den Reaktionen darauf nichts ändern. Vielmehr geht es darum, sie zu erforschen und kennenzulernen.

Quelle: Petra Meibert

6. Woche – Gefühle willkommen heißen

Inhalte

- Besprechung der Praxis und Übungen
- Stress: Fortführung Umgang mit Stress - Schwerpunkt Gefühle
- Sitzmeditation mit Achtsamkeit auf Atem, Körper als Ganzes und Körperempfindungen, Geräusche, Gedanken, Gefühle

Übungen für zu Hause nach Woche 6

- Üben Sie täglich die Sitzmeditation, abwechselnd entweder mit Yoga oder Body-Scan (mit oder ohne Audioanleitung)
- Führen Sie das Tagebuch „Schwierige Kommunikation“ (S. 42/43)
- Versuchen Sie, in jeder Sitzmeditation zumindest einmal aufmerksam zu sein für Ihren gefühlsmäßigen Zustand. Wenn schwierige Gefühle auftauchen wie z. B. Angst, Ärger, Traurigkeit, Ungeduld oder Verwirrung, wenden Sie sich diesen mit Interesse und freundlicher Aufmerksamkeit zu. Versuchen Sie, diese so klar und akzeptierend wie möglich wahrzunehmen. Dabei kann es hilfreich sein, das Gefühl im Geist kurz zu benennen, z. B. *Angst*. Spüren Sie das Gefühl im Körper und achten Sie dabei besonders auf den Bauch- und Brustraum. Beobachten Sie auch die aufsteigenden Gedanken, die mit dem Gefühl einhergehen, ohne sie weiter zu verfolgen. Wenn Widerstand gegen das Gefühl da ist, nehmen Sie den Widerstand an und spüre diesen auch körperlich. Bleiben Sie achtsam und identifizieren Sie sich nicht mit ihren Erfahrungen. Denken Sie an die Angst nicht als „meine Angst“, sondern nehmen Sie diese einfach nur als „Angst“ wahr. Beobachten Sie, wie alle Gefühle entstehen, sich verändern und schließlich ohne Ihr Zutun auch wieder vergehen. Wenn die Erfahrung eines Gefühls schwächer wird, können Sie wieder zur Atmung zurückkehren. Wenn es bleibt, akzeptieren Sie es, solange es da ist.
- Wenn in Ihrem Alltag ein schwieriges Gefühl auftritt, versuchen Sie einen Moment inne zu halten. Nehmen Sie wahr, was Ihre gewohnheitsmäßige Tendenz ist, auf schwierige Gefühle zu reagieren, z. B. bewerten, verdrängen, ablenken, dramatisieren, bagatellisieren, Selbstmitleid, Widerstand, Versagensgefühle, sich oder anderen die Schuld geben. Nehmen Sie das einfach nur wahr, ohne es zu bewerten. Versuchen Sie das Gefühl zu benennen. Was verändert sich dabei in Ihrem Erleben? Im Alltag können Sie auch damit experimentieren, Ihren Gefühlen auf hilfreiche Art Ausdruck zu verleihen.

Konstruktiver Umgang mit unangenehmen Emotionen

Wir können es meist nicht kontrollieren, welche Gedanken und Gefühle auftauchen, aber wir haben die Wahlmöglichkeit, wie bewusst wir mit dem, was in uns auftaucht, umgehen.

Hilfreiche Schritte für einen achtsamen Umgang mit unseren Emotionen sind:

1. Innehalten und den Atem spüren.
2. Das Gefühl im Körper wahrnehmen.
3. Das Gefühl benennen ohne zu bewerten z. B.: „Da ist Angst“, „Da ist Ärger“.
4. Gedanken und Bewertungen dazu wahrnehmen, ohne sich mit der „Geschichte“ oder mit Schuldzuweisungen zu identifizieren.
5. Das Analysieren und Nachdenken über das Gefühl wahrnehmen und stoppen.
6. Das Gefühl zulassen und beobachten/ bewusst wahrnehmen, ohne sich in dieses hineinziehen zu lassen.
7. Wenn dies zu schwierig ist, immer wieder zum Atem zurückkehren und von Neuem beginnen.
8. Hintergründe erforschen und/oder sich im Alltag zu einer Handlung entscheiden.

Eine gute Haltung ist: Offen sein für den Prozess und Mitgefühl entwickeln.

Aspekte eines achtsamen Umgangs mit schwierigen Emotionen:

Vor schwierigen Gefühlen nicht davonlaufen, sondern sie akzeptieren und mit einem weiten Geist umarmen.

1. Stärkung des Selbstwertgefühls.
2. Zugang zu dem, was in mir vorgeht, schafft Gefühl der Sicherheit.
3. Zugang zu dem inneren Wissen, was mir gut tut und was nicht.
4. Erkennen, dass ich nicht meine Gefühle bin, sondern dass ich Gefühle habe.
5. Umgang mit der Angst vor „überflutenden Gefühlen“ lernen.
6. Emotionen haben viel mit Lebendigkeit und Wachstum zu tun.
7. Zugang zu mehr Lebendigkeit durch einen verbesserten Zugang zu den eigenen Emotionen
8. Emotionsvermeidung macht auf lange Sicht krank.
9. Entwicklung von mehr Besonnenheit, um zu schauen, was wir mit unseren Emotionen tun wollen.
10. Durch das regelmäßige Praktizieren der Meditation sinkt die Bereitschaft zur Feindseligkeit.
11. Durch regelmäßige Meditation entwickeln wir Mitgefühl für uns und auch für das Leiden anderer.

Quelle: Petra Meibert

Achtsamer Umgang mit emotional schwierigen Situationen

Aufmerksam wahrnehmen, ohne sich zu identifizieren:

Die Fähigkeit, aufmerksam wahrzunehmen, achtzugeben und zu beobachten, ist weder der gedanklichen Ebene noch dem Körper und seinem Nervensystem alleine zuzuordnen. Es ist eine seelisch-leibliche Fähigkeit, die uns innerlich beweglich hält, die Raum schafft, Verschiedenes sorgfältig abzuwägen, um uns dann für das jeweils stimmige Verhalten und Handeln zu entscheiden. Achtsames Wahrnehmen braucht keine besonderen Voraussetzungen, lediglich die innere Bereitschaft, sich immer wieder mit all den zur Verfügung stehenden Sinnen dem bewussten Wahrnehmen zuzuwenden.

Aufmerksames Wahrnehmen ermöglicht es, die drei Ebenen – sensorische Empfindungen, Gefühle und Gedanken – stetig voneinander zu trennen und wieder miteinander zu verbinden, ohne sich mit einer Ebene ganz zu identifizieren oder unbedacht zu handeln.

Warum wir in emotional intensiven Situationen vorerst nicht handeln sollten:

Ein automatisch einsetzendes Handeln ist in den meisten Situationen nicht angemessen. Emotional schwierige Situationen sind intensiv und entwickeln eine Dynamik, die uns oft überfordert. Wir handeln dann sofort, weil wir die Schwierigkeiten auflösen möchten. In der Aktivität kann sich unsere Unruhe ausdrücken und wir lenken uns einen Moment von den unangenehmen Gefühlen ab. Oft entstehen aber durch überstürztes Handeln neue Schwierigkeiten. Wenn wir achtsam sind, so merken wir, ob unsere Aktivität der Situation angemessen ist oder ob wir uns dadurch nur von den negativen Gefühlen ablenken und innerlich beruhigen wollen. Die oszillierende Aufmerksamkeit hilft uns, innerlich Spielraum zu behalten, uns selbst freundlich zu beobachten und respekt- und verantwortungsvoll unser Verhalten zu lenken. Im Fluss der Achtsamkeit erfahren wir uns als selbstbewusster, kompetenter und souveräner, weil wir von den Gedanken nicht gefangen, von den Gefühlen nicht überschwemmt und von den Empfindungen nicht überwältigt werden. Dadurch sind wir nicht etwa distanziert, sondern empfänglicher, verbundener und anwesender.

Warum wir in emotional intensiven Situationen auf unseren Körper achten sollten:

Nicht wertende Körperwahrnehmung verbindet uns mit der Gegenwart und der unmittelbaren Umgebung. Dadurch können wir Gefühle und Gedanken trotz ihrer flüchtigen und wuchernden Qualität im Konkreten verankern. Was spontan uferlos erscheint, wird so fassbar und begrenzt und leichter zu ertragen oder zu bewältigen. Wenn wir unsere Körperwahrnehmung erkunden und stärken, können wir uns

entlasten, weil wir so neben den tobenden Gefühlen und drängenden Gedanken eine neutrale Wahrnehmungsebene schaffen.

Die Körperwahrnehmung bildet bildlich gesprochen eine Schale, worin die Gefühle und Gedanken sich bewegen oder gar toben dürfen. Die Schale ruht in der Gegenwart und behält den Bezug zur konkreten Umgebung. Eine neutrale Wahrnehmungsebene hilft uns, in jeder Situation innezuhalten, wahrzunehmen und Veränderungen zu beobachten. Sobald es uns mit der Aufmerksamkeit zu sehr ins Innere der Schale zieht, achten wir wieder auf neutrale körperliche Empfindungen. Das heißt: Sobald wir beginnen, uns mit den Gefühlen und Gedanken zu identifizieren, nehmen wir durch den Kontakt zum Körper innerlich wieder etwas Abstand.

Thea Rytz , Bei sich und in Kontakt. Huber, 2006

10 Kerngefühle nach Paul Ekman und deren wichtigste Funktionen

Angst/Schreck/Furcht: Schutz

Wut/Zorn/Ärger: Kräfte mobilisieren

Trauer/Kummer: Verarbeitung, Bindung

Scham/Schüchternheit: Sicherheit, Regeln einhalten, Schutz

Glück/Freude: Wohlbefinden

Liebe: Zugehörigkeit, Bindung

Überraschung: Offenheit, Neugierde

Schuld: Selbstverantwortung, soziale Regeln

Ekel: Warnung, Schutz

Verachtung: Überhöhung, Macht, Kontrolle

*fett – Kerngefühle die je nach kulturellem Hintergrund nonverbal anders gezeigt werden

Tagebuch: Schwierige Kommunikation

Werden Sie sich eine Woche lang täglich einer schwierigen Situation durch stressige, Halten Sie später die Einzelheiten dieser Erfahrung fest.

	Montag	Dienstag	Mittwoch
Beschreiben Sie die Situation. Wer war beteiligt, worum ging es?			
Wie kam die Schwierigkeit zustande?			
Was wollten Sie wirklich von der Person oder Situation? Was haben Sie bekommen?			
Was wollte(n) die andere(n) Person(en) wirklich? Was haben diese bekommen?			
Wie haben Sie sich während und nach der Situation gefühlt?			
Haben Sie das Problem gelöst? Wie?			

(Nach Muster-Arbeitsblatt in *The Stress Reduction and Relaxation Program Workbook*, Center for Mindfulness, USA)

Tagebuch: Schwierige Kommunikation

zwischenmenschliche Beziehung in Ihrem Alltag bewusst, noch während es geschieht.

Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

Habe Geduld gegen alles Ungelöste
in deinem Herzen und versuche,
die Fragen selbst lieb zu haben
wie verschlossene Stuben und wie Bücher,
die in einer sehr fremden Sprache geschrieben sind.

Forsche jetzt nicht nach Antworten,
die dir nicht gegeben werden können,
weil du sie nicht leben kannst,
und es handelt sich darum,
alles zu leben.

- Lebe jetzt die Fragen -
vielleicht lebst du dann allmählich,
ohne es zu merken
eines fernen Tages
in die Antwort hinein.

Rainer Maria Rilke

Achtsamkeitstag – ein Übungstag zur Vertiefung der Praxis

Inhalte

- Kontinuität der Achtsamkeit über einen längeren Zeitraum aufrecht erhalten
- Vertiefung der Achtsamkeit
- Praktische Übungen: Body-Scan, Yoga-Übungen, Sitzmeditation und Gehmeditation

Tätigkeit und müßig sein

„Ich habe mich oft gefragt, ob nicht gerade die Tage, die wir gezwungen sind, müßig zu sein, diejenigen sind, die wir in tiefster Tätigkeit verbringen? Ob nicht unser Handeln selber, wenn es später kommt, nur der letzte Nachklang einer großen Bewegung ist, die in untätigen Tagen in uns selber geschieht. Jedenfalls ist es sehr wichtig, mit Vertrauen müßig zu sein, mit Hingabe, womöglich mit Freude.“

Quelle: Rainer Maria Rilke; Lektüre für Minuten

7. Woche – Achtsamkeit in den Alltag bringen: Achtsame Kommunikation

Inhalte

- Besprechung der Praxis und Übungen
- Optional: Austausch über die Erfahrungen am Achtsamkeitstag. Der Achtsamkeitstag findet manchmal auch nach der 5. oder 7. Woche statt.
- Übungen zur achtsamen Kommunikation
- Sitzmeditation mit Achtsamkeit auf Atem, Körper als Ganzes und Körperempfindungen, Geräusche, Gedanken, Gefühle

Übungen für zu Hause nach Woche 7

- Üben Sie die formalen Übungen ohne Audioanleitung.
- Lesen Sie „Tägliche Achtsamkeit“ (S. 60/61)
- Nehmen Sie sich immer mal wieder Zeit, den Gedanken zu zulassen, dass der Kurs nächste Woche endet. Was haben Sie an diesem Kurs geschätzt? Was war auch schwierig für Sie? Welche Veränderungen bemerken Sie an sich selbst? Gibt es etwas, das Sie mit den anderen TeilnehmerInnen teilen möchten? Wenn Sie sich diese Fragen stellen: gibt es bestimmte Gedanken, Gefühle oder Körperempfindungen? Wie gehen Sie damit um?
- Reflektieren Sie zu „Meine Ziele“ für Achtsamkeit im Alltag auf S. 52 im Arbeitsheft.
- Bitte bringen Sie einen Gegenstand mit, der an die Qualitäten, Erfahrungen oder wichtige Aspekte des Kurses erinnern. Das kann ein Gegenstand sein, den es schon in Ihrer Umgebung gibt. Es kann ein Gegenstand aus der Natur sein oder etwas, das Sie kaufen oder neu in ihr Leben bringen.

Das Fundament achtsamer Kommunikation

1. Aufmerksamkeit auf das Zuhören und Reden

Hilfreiche Fragen beim Zuhören

Kann ich achtsam zuhören,

- ohne derselben Meinung zu sein?
- ohne das Gesagte zu mögen oder nicht zu mögen?
- ohne zu planen was ich sagen will, wenn ich dran bin?

Achtsames Zuhören mit **STOP***

Still / Silence: äußerlich - nicht sprechen; innerlich - die innere Stimme ausschalten.

Teilnehmend / Tuned in: eingestimmt sein und in Kontakt mit dem Körper, der Körpersprache. Mit Gesten zeigen, dass Sie zuhören, z.B. mit einem Lächeln.

Offen sein / be Open: gewohnte Wahrnehmungen und Vorannahmen erkennen und abstellen. Nehmen Sie an, dass ihr Gegenüber einen guten Grund hat zu sprechen ihnen Wertvolles mitzuteilen hat.

Präsent sein / be Present: Wenn Sie bemerken, dass Sie in Gedanken abgeschweift sind, bringen Sie ihre Aufmerksamkeit zurück. Ihr Gegenüber wird zum Anker ihrer Aufmerksamkeit. Auf diese Weise machen Sie dem anderen mit ihrer Gegenwart ein Geschenk.

Hilfreiche Fragen beim Sprechen

Wenn ich spreche,

- kann ich einfach sagen, was ich sagen will ohne die Dinge zu übertreiben oder zu untertreiben?
- kann ich dann achtsam wahrnehmen wie Geist und Körper sich anfühlen?

Achtsames Sprechen mit **ACT***

Angemessen / be Appropriate: Die passenden Worte, zur passenden Person, zur passenden Zeit finden.

C mitfühlend / be Compassionate: Wünschen Sie sich zum Wohlbefinden Ihres Gegenübers beizutragen. Dazu gehört auch konstruktives Feedback zu geben. Sie unterstützen Ihr Gegenüber sich zu entwickeln und zu wachsen.

T Zeit bemerken / be Timed: Sagen Sie das, was zu sagen ist, und nicht mehr.

**Quelle: Rasmus Hougaard, Mindful Business, Ariston 2018*

2. Ich-Botschaften

Häufig fällt es uns in der Kommunikation mit anderen Menschen schwer, klar zu sagen, was wir möchten bzw. was wir nicht wollen. So hat sich wahrscheinlich jeder schon einmal hinter einem „Man könnte ja mal“ (ins Kino gehen, gemeinsam Sport treiben, die Küche aufräumen) versteckt, anstatt zu sagen: „Ich möchte gerne mit dir etwas Schönes unternehmen“ oder „Ich möchte mich jetzt ausruhen. Spülst du bitte das Geschirr.“

Vor allem dann, wenn wir uns ärgern oder aus einem anderen Grund innerlich aufgebracht sind, tendieren wir dazu, dem Gegenüber Vorwürfe zu machen, und uns über sein Verhalten zu beschweren. Oft fällt es uns leichter, unser Gegenüber zu kritisieren („Immer kommst du zu spät“; „Nie kümmerst du dich“ etc.), als ganz bei unserem Erleben und unseren Gefühlen zu bleiben und etwas von unserem Innenleben preiszugeben. („Ich fühle mich unwohl, wenn ich alleine hier warten muss.“)

Für den Verlauf des Gesprächs macht es einen Unterschied, ob ich sage: „Du bist rücksichtslos“ oder „Ich fühle mich übergangen.“ Im ersten Fall schieben wir dem anderen die Schuld zu und bringen ihn damit in Verteidigungshaltung. Im zweiten Fall übernehmen wir Verantwortung für unseren Anteil an dem Gefühl und geben dem anderen damit Spielraum.

„Ich Botschaften“ gelten daher als sehr kommunikationsförderlich.

- Sprich über dich selber, deine Gefühle und Gedanken. Konzentriere dich auf dein Erleben und entfalte es. Teile dem anderen soviel wie möglich mit, was dich bewegt.
- Konzentriere dich auf deine Wünsche, die du in Bezug auf einen anderen hast, und teile sie ihm mit. Überlege mit dem anderen, welche Wünsche zu erfüllen sind.
- Lass dir eine Rückmeldung geben, was der andere verstanden hat und lass dir sagen, wie er deine Worte erlebt hat.
- Vermeide Aussagen darüber, was der andere wohl denkt und fühlt, denn diese lassen ihn über unser Anliegen im Unklaren und bringen ihn in Verteidigungs-bereitschaft.

Quelle: Ulla Franken

Exkurs: Das Kommunikationsquadrat nach Schulz von Thun

Jede Nachricht hat vier Aspekte:

- eine Sachebene – worüber ich informiere – Daten, Fakten
- eine Selbstkundgabe – was ich von mir zu erkennen gebe
- einen Beziehungshinweis – was ich von dir halte und wie ich zu dir stehe
- einen Appell – was ich bei dir erreichen

Die vier Ebenen der Kommunikation

Auf der **Sachebene** des Gesprächs steht die Sachinformation im Vordergrund, hier geht es um Daten, Fakten und Sachverhalte. Dabei gelten drei Kriterien:

- wahr oder unwahr (zutreffend/nicht zutreffend)
- relevant oder irrelevant (sind die aufgeführten Sachverhalte für das anstehende Thema von Belang/nicht von Belang?)
- hinlänglich oder unzureichend (sind die angeführten Sachhinweise für das Thema ausreichend, oder muss vieles andere zusätzlich bedacht werden?)

Die Herausforderung für den Sender besteht auf der Sachebene darin, die Sachverhalte klar und verständlich auszudrücken. Der Empfänger kann auf dem Sachohr entsprechend der drei Kriterien reagieren.

Für die **Selbstkundgabe** gilt: Wenn jemand etwas von sich gibt, gibt er auch etwas von sich. Jede Äußerung enthält gewollt oder unfreiwillig eine Kostprobe der Persönlichkeit – der Gefühle, Werte, Eigenarten und Bedürfnisse. Dies kann explizit („Ich-Botschaft“) oder implizit geschehen.

Während der Sender mit dem Selbstkundgabe-Schnabel implizit oder explizit, bewusst oder unbewusst, Informationen über sich preis gibt, nimmt der Empfänger diese mit dem Selbstkundgabe-Ohr auf: Was ist das für einer? Wie ist er gestimmt? Was ist mit ihm? usw.

Auf der **Beziehungsseite** gebe ich zu erkennen, wie ich zum Anderen stehe und was ich von ihm halte. Diese Beziehungshinweise werden durch Formulierung, Tonfall, Mimik und Gestik vermittelt.

Der Sender transportiert diese Hinweise implizit oder explizit. Der Empfänger fühlt sich durch die auf dem Beziehungsohr eingehenden Informationen wertgeschätzt oder abgelehnt, missachtet oder geachtet, respektiert oder gedemütigt.

Die Einflussnahme auf den Empfänger geschieht auf der **Appellseite**. Wenn jemand das Wort ergreift, möchte er in aller Regel etwas erreichen. Er äußert Wünsche, Appelle, Ratschläge oder Handlungsanweisungen.

Die Appelle werden offen oder verdeckt gesandt. Mit dem Appell-Ohr fragt sich der Empfänger: Was soll ich jetzt (nicht) machen, denken oder fühlen?

(Quelle: www.schulz-von-thun.de/die-modelle/das-kommunikationsquadrat)

Drei Kommunikationsstile im Vergleich: Passiv - Bestimmt - Aggressiv

Verbales Verhalten

Passiv	Bestimmt	Aggressiv
Sie vermeiden zu sagen, was Sie wirklich wollen, denken und fühlen. Sie drücken sich unbestimmt oder gar nicht aus. Sie erlauben anderen, für Sie zu entscheiden.	Sie können ehrlich ausdrücken, was Sie wollen, denken und fühlen. Sie kommunizieren mit Takt und Humor. Sie sprechen in der Ich-Form und treffen Ihre eigenen Entscheidungen.	Sie sagen, was Sie wollen, denken und fühlen ohne Rücksicht auf die anderen. Häufig benutzen Sie Du-Zuweisungen, die anderen Schuld zuweisen und sie beleidigen.

Nonverbales Verhalten

Passiv	Bestimmt	Aggressiv
Sie ergreifen keine Initiative. Sie hoffen, dass Ihr Gegenüber Ihre Wünsche errät. Ihre Stimme ist leise und zögernd. Sie vermeiden Augenkontakt und halten großen Abstand zu anderen. Sie fühlen sich angespannt.	Sie können zuhören und treten ruhig und selbstbewusst auf. Sie sprechen mit klarer, ausdrucksvoller Stimme. Sie haben Blickkontakt und sind zugewandt. Ihre Hände und Ihr Körper sind entspannt, der Kopf ist aufrecht und Sie neigen sich der anderen Person leicht zu.	Sie präsentieren sich als überlegen. Ihre Stimme ist laut und fordernd. Sie schauen mit verengtem, kühlem und starrem Blick. Sie fixieren und bedrängen Ihr Gegenüber. Ihre Hände sind geballt oder Sie zeigen ständig auf die andere Person.

Kommunikationsziele

Passiv	Bestimmt	Aggressiv
Sie möchten gemocht werden.	Sie suchen Austausch, Verbindung und möchten respektiert werden.	Sie möchten andere dominieren und gern bestimmen, wie Ihr Gegenüber zu sein hat. Oder sogar um zu erniedrigen.

„Vorteile“ des jeweiligen Verhaltens

Passiv	Bestimmt	Aggressiv
Sie vermeiden unangenehme Situationen, Konflikte, kurzfristige Spannungen und Konfrontationen. Sie müssen keine Verantwortung für Ihre Entscheidungen übernehmen.	Sie sind in Kontakt mit Ihren Gefühlen und treffen Ihre Entscheidungen bewusst. Auch gespannte Situationen fördern Ihren Respekt für sich und Ihr Gegenüber. Körperlich verspannen Sie kaum.	Sie machen Ihrem Ärger Luft und empfinden Kontrolle. Sie empfinden sich als anderen überlegen.

->

Auswirkungen auf andere

Passiv	Bestimmt	Aggressiv
Bei Ihrem Gegenüber entstehen Gefühle wie Überlegenheit, Schuld, Respektverlust, Frustration oder Ärger.	Ihr Gegenüber fühlt sich ernst genommen und respektiert und ist frei, sich zu offenbaren.	Ihr Gegenüber fühlt sich verletzt, erniedrigt oder bevormundet.

Gefühle anderer Ihnen gegenüber

Passiv	Bestimmt	Aggressiv
Ihr Gegenüber ist verwirrt, bemitleidet Sie oder wertet Sie ab. Frustration und Abneigung entstehen. Respekt geht verloren, weil Sie alles mit sich machen lassen. Niemand weiß, wo Sie eigentlich stehen.	Viele respektieren Sie und vertrauen Ihnen. Sie genießen Wertschätzung und Achtung. Ihr Gegenüber weiß, wo Sie stehen.	Verletztsein und das Bedürfnis, sich gegen Sie zu verteidigen zu müssen, herrschen vor. Sie werden gefürchtet und gemieden oder bekämpft. Vertrauen wird Ihnen nicht entgegengebracht.

Wahrscheinliche Ergebnisse

Passiv	Bestimmt	Aggressiv
Sie erreichen kaum, was Sie möchten, und wenn, dann nur indirekt. Sie werden ausgenutzt und verletzt. Ärger staut sich auf, den Sie in sich hineinfressen oder an noch Schwächeren auslassen. Sie leiden in Stille, werden zögerlich, vergesslich oder nachlässig. Sie fühlen sich isoliert.	Sie stimmen Ihre Ziele und Bedürfnisse mit anderen ab und können so viel erreichen. In Auseinandersetzungen erreichen Sie Ergebnisse, die für beide Seiten vorteilhaft sind. Ihre Rechte und die des Gegenübers werden respektiert. Selbstwertgefühl und Beziehungsqualität werden gestärkt.	Sie erreichen Ihre Ziele oft (kurzfristig), jedoch auf Kosten anderer. Die Beziehungsqualität leidet, andere ziehen sich zurück oder mögen danach trachten, es Ihnen heimzuzahlen. Sie haben zunehmend Probleme, sich zu entspannen und abzuschalten.
Gefühle von Sorge, Verletztsein, Benutztwerden und Unzufriedenheit mit sich selbst überwiegen. Sie sind oft ärgerlich, was Sie sich dann selbst übelnehmen.	Gefühle von Sicherheit und Erfolg überwiegen. Sowohl während als auch nach Gesprächen fühlen Sie sich gut. Sie respektieren sich selbst und Ihr Gegenüber. Sie agieren zielorientiert.	Selbstgefälligkeit und das Gefühl, besser zu sein als die anderen, überwiegen. Sie haben ein extremes Bedürfnis nach Kontrolle. Manchmal schämen Sie sich für Ihren Egoismus.

(Quelle: *The Stress Reduction and Relaxation Program Workbook*, Center of Mindfulness, Worcester, USA)

Meine Ziele: Achtsamkeit im Alltag – Wherever you go, there you are

Ziele	Strategien	Hindernisse
Kurzfristig (3 Monate)	Wie werde ich das angehen? Was brauche ich? Wer oder was kann mich unterstützen?	Was könnte mich daran hindern? Wie werde ich Blockierungen begegnen?
1.		
2.		
3.		
Langfristig (3 Jahre)		
1.		
2.		
3.		

Hilfreiche Fragen

Kann ich die Übungen so zusammenstellen, dass sie mich im Alltagsfluss unterstützen und direkte Bedürfnisse erfüllt werden?

Wie kann ich in einem stressvollen Alltag gut für mich sorgen?

Habe ich jenseits von Gewohnheiten und Verhaltensmustern Möglichkeiten zu wählen und neue Perspektiven einzunehmen?

8. Woche – Für sich Sorge tragen

Inhalte

- Rückblick auf den Kurs
- Üben ohne Audioanleitungen
- Abschied nehmen
- Ausblick nach dem Kurs, Nachgespräche

Mögliche Fragen und Themen

- Was nehme ich mit?
- Welche Erfahrungen habe ich gemacht?
- Was hat sich verändert?
- Was habe ich über mich gelernt?
- Wie kann ich für mich Sorge tragen?
- Wie werde ich die Praxis aufrechterhalten?
- Wie möchte ich künftig Selbstverantwortung übernehmen?

Achtsamkeit im Alltag – die acht Bausteine der Achtsamkeit

Die nachstehenden acht Bausteine werden in der Achtsamkeitspraxis entwickelt. Alle acht Bausteine sind eng miteinander verbunden.

1. Nicht-Beurteilen: Sich bewusst werden über den fortlaufenden Bewertungsstrom. Nicht auf alles was wahrgenommen wird reagieren zu „müssen“. Mit einer offenen, freundlichen, akzeptierenden Neugier gegenüber der eigenen Erfahrung sein.

Bild: Unsteter Geist, der wie ein „Affe“ (monkey mind) in unserem Kopf herumtobt und alles Wahrzunehmende blitzschnell beurteilt.

In der Achtsamkeitspraxis: z.B. beim Body-Scan das „Nicht-Spüren“ als Erfahrung im Moment wahrnehmen anstelle sich darüber zu ärgern.

Wirkt gegen....	Ich bin sonst....	Was kann ich erkennen....	Führt zu....
Gewohnheiten	Unreflektiertspielt es im Moment keine Rolle, wie die Dinge waren oder sein werdennicht manipulieren, ändern wollen
Vorstellungen	Reaktiv	...zählt nur, wie die Dinge gerade sind	Filterfunktion bei Vorstellungen, Ängsten
Wünsche	Unbewusst	...merke ich, dass ich nicht alles unter Kontrolle haben kann	Aktivierung des Neutralen Beobachters
Innere Kommentare	Automatisch		Mehr Aktion
Interpretationen	Nicht objektiv		
Nicht ganz zu sein	Suggestibel		

2. Geduld: Alles braucht seine Zeit um sich zu entfalten, wenn der richtige Moment gekommen ist.

Bild: Einem Samenspross helfe ich nicht beim Wachsen, indem ich daran ziehe.

In der Achtsamkeitspraxis: Raum geben für die Erfahrung. Beim Meditieren stellt sich schnell heraus, dass die Gedanken oder Gefühle so oder so da sind.

Wirkt gegen....	Ich bin sonst....	Was kann ich erkennen....	Führt zu....
Beschleunigung Unsteter, erregter Geist Schnell etwas erreichen wollen	Nicht präsent Veränderungsblind Frustriert Angespannt Nervös Wütenddass der Geist in der Regel trotz Anstrengung unstedet ist und beurteilt dem was gerade passiert Raum geben: entfalten, entwickeln, entdecken lassen ...die Dinge sind wie sie sind	Mehr Rücksicht und Verständnis mir selbst gegenüber Bin klarer, wacher – weil ich erkannt habe, dass es nicht schneller geht Weniger Energieverschwendung

3. Anfänger-Geist: Der Reichtum einer Erfahrung kann nur im Augenblick erlebt werden.

Bild: Wenn ich während des Essens Zeitung lese oder mich mit dem Handy beschäftige bekomme ich nicht mit was ich zu mir nehme.

In der Achtsamkeitspraxis: z.B. Achtsames Essen. Jeder Moment ist einmalig und hält einmalige Möglichkeiten vor.

Wirkt gegen....	Ich bin sonst....	Was kann ich erkennen....	Führt zu....
eingefahrene Meinungen und Vorstellungen enttäuschte Erwartungen Routinen	Blind Besserwischerisch Arrogant Eingefahren Nicht präsent	...dass ich mir oft vormache, mehr zu wissen als es der Fall ist Jeder Augenblick einzigartig ist Vielfalt der Dinge und Neues	Neuen Erfahrungen Offenheit entwickeln Kontrolle von Impulsen / Autopilot Frei sein Nicht mehr wissen als die Wirklichkeit

4. Vertrauen: Ich lerne mich selbst besser kennen und werde mein bester Freund. Sich nicht nur nach Außen orientieren, sondern sich ruhig auf die eigene Intuition verlassen.

Bild: Vertrauen in die Signale meines Körpers haben, zu meinem eigenen Schutz.

In der Achtsamkeitspraxis: z.B. bei der achtsamen Körperarbeit (Yoga) die eigenen Grenzen anerkennen, denn sie schützen mich. Vertrauen in die Meditationspraxis. Vertrauen in den Prozess.

Wirkt gegen....	Ich bin sonst....	Was kann ich erkennen....	Führt zu....
Urteile, Ratschläge von Außen Zweifel in mir Unruhe in mir	Taub meinen Gefühle und Grenzen gegenüber Ratlos, Stecke fest Abhängig von anderen	dass mein Körper mir Signale sendet ich niemand anderes sein brauche. Ich bin mir selbst genug.	Selbstvertrauen Kontakt zu sich selbst finden und bewahren sich ernst nehmen, den Körper als „Schaltzentrale“ zum eigenen Schutz annehmen Intuition verstehen, entdecken, zulassen: in Resonanz gehen mit dem Augenblick – ich darf mir vertrauen

5. Nicht-Greifen/Nicht-Erzwingen: In der Achtsamkeit den Fokus auf den Prozess, die Handlung legen und nicht auf das Ziel oder Ergebnis.

Bild: Vorstellung: Wenn ich mich zur Meditation hinsetze, werde ich sicher gleich entspannter. Dem Geist wird dadurch suggeriert, dass ich gerade angespannt bin. Durch Nicht-Greifen/Nicht-Erzwingen löse ich mich von der Vorstellung etwas Bestimmtes erreichen zu wollen. Die Meditation selbst wird zum Zweck.

In der Achtsamkeitspraxis: z.B. Meditation ist aktives Nicht-Tun.

Wirkt gegen....	Ich bin sonst...	Was kann ich erkennen....	Führt zu....
Ständig etwas erreichen wollen Etwas tun-müssen ...das Dinge etwas bestimmtes „sein sollten“	Nicht in der Lage mich auf eine Tätigkeit (z.B. Meditation) einzulassen Nicht bei dem was gerade passiert Verliere mich in Vorstellungen	Der Weg zum Ziel sich immer wieder ändert, nicht gerade ist Wie oft man versucht jemand anderes zu sein Sich auf die Gegenwart, nicht auf das Ziel die ganze Aufmerksamkeit richten	Ich bin in Ordnung, so wie ich bin. Bewusstes, aktives Nicht-Tun Weniger Identifikation mit dem was ich haben oder nicht haben will ...sich die Dinge entfalten lassen

6. Akzeptanz: Bereit sein, die Dinge zu sehen wie diese gerade sind. Dies bedeutet nicht passiv zu sein oder alles hinzunehmen. Es bedeutet eine unvoreingenommene, klare Wahrnehmung der Gegenwart.

Akzeptiere die Dinge, die nicht zu ändern sind (Wetter, Stau, etc.). Handle, wenn Dinge geändert werden können.

Bild: Ich bin z.B. übergewichtig. Das ist ein Teil meines Körpers zum gegenwärtigen Zeitpunkt. Eine ablehnende Haltung nimmt Kraft für Wachstum, Veränderung und Heilung.

In der Achtsamkeitspraxis: z.B. in der Meditation wird jeder Augenblick als vollwertig betrachtet. Was gerade geschieht wird angenommen.

Wirkt gegen....	Ich bin sonst....	Was kann ich erkennen....	Führt zu....
wir wehren uns gegen Gegebenheiten	Ablehnend Blockiert	die wirklichen Anforderung einer Situation	Heilung Selbstannahme
in mir erzeugte Erwartungen und Vorstellungen	Angespannt, unter Druck Handle unangemessen	Jeder Augenblick gleichwertig ist (in der Akzeptanz, nicht auf das zu Erreichende ausgerichtet) Möglichkeiten zum Handeln da sind Nicht alles, was mir widerfährt in Ordnung zu bringen ist.	Handlungsfähigkeit Spannungsabbau, aus dem Druck heraus Mehr Verständnis innerer Erfahrung wie sie im Moment ist. ...bewusst werden von Gefühlen, Gedanken und Körperempfindungen

7. Loslassen/Nicht-Anhaften: Gedanken verführen uns an Dingen festzuhalten: Gutes wollen wir länger haben, Schlechtes wollen wir weghaben. Die Gedanken kreisen darum. Durch „loslassen“ glauben wir ihnen nicht jedes Wort.

Bild: Weder etwas festhalten wollen, noch etwas ablehnen – die „Hand“ öffnen um etwas freizugeben, was man festgehalten hat.

In der Achtsamkeitspraxis: z.B. in der Meditation wird alles was erscheint beobachtet, so wie es im Moment ist. Sich dem Strom der Augenblicke hingeben.

Wirkt gegen....	Ich bin sonst....	Was kann ich erkennen....	Führt zu....
Gedankenspiralen	Handlungsunfähig	Wie ich Dinge festhalte	Dingen weniger Bedeutung beimessen
Idealisierte Dinge	Abgelenkt	Wahrnehmung der Realität verzerrt wird	Dinge sein zu lassen wie sie sind und zu bemerken das Neues entsteht
Festhalten wollen	Verblendet	Ich manchmal nichts dagegen machen kann	Stärkt Urteilskraft – neue Sicht auf die Dinge
Enttäuschungen	Niedergeschlagen	Erkenntnis – nichts bleibt wie es ist	Gelassenheit
Abneigungen	Frustriert		
Dinge erzwingen wollen			
Widerstand leisten			

8. Freundlichkeit: Freundlich sich selbst gegenüber als Grundhaltung, damit wir auch freundlich anderen gegenüber sein können. Wirkt sich positiv auf geistiges und körperliches Wohlbefinden aus.

Bild: Die Sicherheitsvorkehrungen im Flugzeug vor dem Abheben: „Im Falle eines Druckverlusts setzen Sie die Maske zuerst selbst auf, bevor Sie anderen behilflich sind.“

In der Achtsamkeitspraxis: z.B. in der Meditation begegnen wir uns mit Freundlichkeit anstelle mit Kritik, wenn wir Ablenkung bemerken.

Quelle: in Anlehnung an Jon Kabat-Zinn: *Gesund durch Meditation*, S. 47 ff.

Tägliche Achtsamkeit

- Wenn du am Morgen aufwachst, richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem, bevor du aufstehst. Beobachte diesen fünf Atemzüge lang.
- Bemerke Veränderungen in deiner Haltung. Sei dir bewusst, was du im Geist und Körper spürst, wenn du deine Position vom Liegen zum Sitzen, zum Stehen, zum Gehen veränderst. Bemerke es jedes Mal bewusst, wenn du deine Haltung zu einer anderen veränderst.
- Wenn du das Telefon läuten hörst, einen Vogel singen, einen Zug vorbeifahren, Lachen, ein Auto, den Wind, eine schließende Tür hörst, dann nimm eines dieser Geräusche als Glocke der Achtsamkeit. Höre wirklich hin und sei gegenwärtig und wach.
- Kehre während des Tages immer wieder zu deinem Atem zurück. Beobachte diesen fünf Atemzüge lang.
- Wenn du isst oder trinkst, nimm dir eine Minute Zeit und atme bewusst. Betrachte das Essen und werde dir bewusst, dass dieses Essen mit all dem verbunden ist, was seine Herstellung nährte. Kannst du die Sonne, den Regen, die Erde, den Bauern, den Lastwagenfahrer in diesem Essen erkennen? Iss aufmerksam, im Bewusstsein, dass dies deine Gesundheit unterstützt. Blicke bewusst auf das Essen, rieche es, schmecke, kaue und schlucke es achtsam.
- Werde dir deines Körpers bewusst, während du gehst oder stehst. Halte einen Moment inne und spüre deine Haltung. Spüre den Untergrund, auf dem du gehst. Spüre die Luft in deinem Gesicht, auf deinen Armen und Beinen, während du gehst. Bist du in Eile?
- Richte deine Aufmerksamkeit auf dein Zuhören und Sprechen. Kannst du zuhören, ohne zuzustimmen oder nicht zuzustimmen, ohne mögen oder ablehnen und ohne zu planen, was du als Nächstes sagen willst, wenn du an der Reihe bist? Wenn du sprichst, kannst du einfach sagen, was du sagen möchtest, ohne zu übertreiben oder herunterzuspielen? Bemerke dabei, wie sich dein Körper und Geist anfühlt.
- Wenn du in einer Warteschlange stehst, nutze die Zeit und spüre dein Stehen und Atmen. Spüre den Kontakt der Füße am Boden und wie sich dein Körper anfühlt. Richte deine Aufmerksamkeit auf das Heben und Senken deiner Bauchdecke. Fühlst du dich ungeduldig?

- Werde dir im Laufe des Tages der Anspannungen in deinem Körper bewusst. Beobachte, ob du in diese hineinatmen kannst und mit dem Ausatmen überflüssige Spannung loslassen kannst. Gibt es angesammelte Spannung irgendwo in deinem Körper? Zum Beispiel im Nacken, in den Schultern, im Magen, im Kieferbereich, im unteren Rücken? Wenn möglich, strecke und recke dich und mache einmal am Tag Yoga.
- Richte deine Aufmerksamkeit auf alltägliche Aktivitäten, wie Zähne putzen, abwaschen, Haare kämmen, Schuhe anziehen und arbeiten.
- Bevor du am Abend schlafen gehst, nimm dir einen Moment Zeit und bringe deine Aufmerksamkeit zu deinem Atem. Beobachte diesen fünf achtsame Atemzüge lang.

Quelle: Aus: Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression.

Literaturempfehlungen - Begleitung für den persönlichen Weg

Über den MBSR-Kurs

Kabat-Zinn, Jon (2001). *Gesund durch Meditation*. O.W. Barth-Verlag

Lehrhaupt, Linda; Meibert, Petra (2016). *Stressbewältigung mit Achtsamkeit: Zu innerer Ruhe kommen mit MBSR*. Kösel Verlag

Santorelli, Saki (1999). *Zerbrochen und doch ganz*. Arbor Verlag

Stahl, Bob; Goldstein, Elisha. *Stressbewältigung durch Achtsamkeit: Das MBSR-Praxisbuch*. Arbor Verlag

Mulligan, Beth (2019). *Das Herz der Achtsamkeit*. Arbor Verlag

Achtsamkeit im Alltag

Kabat-Zinn, Jon (2020). *Achtsamkeit für Anfänger*. Arbor Verlag

Kabat-Zinn, Jon (2020). *Achtsamkeit für Alle: Weisheit zur Transformation der Welt*. Arbor Verlag

Kabat-Zinn, Jon (2006). *Im Alltag Ruhe finden*. Herder Spektrum

Kabat-Zinn, Jon (2006). *Zur Besinnung kommen*. Arbor Verlag

Kersig, Susanne. *Entspannt und klar*. Goldmann Arkana

Mayer, Heike. *Achtsam Leben*. Scorpio-Verlag

Achtsamkeit und Depression

Meibert, Petra; *Raus aus dem Grübelkarussell. Achtsamkeitstraining bei Depression, Ängsten und negativen Selbstgesprächen*. Kösel Verlag

Williams, J. M. G.; Teasdale, J. D.; Segal, Z. V.; Kabat-Zinn, J. (2009). *Der achtsame Weg durch die Depression*. Arbor Verlag

Williams, J. M. G.; Teasdale, J. D.; Segal (2015). *Das MBCT-Arbeitsbuch: Ein 8-Wochen-Programm zur Selbstbefreiung von Depressionen und emotionalem Stress*. Arbor Verlag

Zindel V. Segal; (2015). *Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie der Depression: Ein neuer Ansatz zur Rückfallprävention*. Dgvt-Verlag

Eine umfangreiche Auswahl an Büchern zum Thema Achtsamkeit und Meditation gibt es beim Arbor Verlag.

Achtsamkeit und Meditation

Ott, Ulrich (2010). *Meditation für Skeptiker*. O.W. Barth-Verlag.

Gunaratana, Bhante Henepola. *Die Praxis der Achtsamkeit. Eine Einführung in die Vipassana-Meditation*. Kristkeitz Verlag

Hanson, Rick; Mendius Richard. *Das Gehirn eines Buddha. Die angewandte Neurowissenschaft....* Arbor Verlag

Thich Nhat Hanh (2008). *Das Wunder der Achtsamkeit: Einführung in die Meditation*. Theseus Verlag

Williams, Mark. *Das Achtsamkeitstraining: 20 Minuten täglich, die Ihr Leben verändern*. Goldmann Verlag

Kornfield, Jack. *Meditation für Anfänger inkl. CD*. Arkana Verlag

Achtsamkeit mit Kindern, Jugendlichen und in der Schule

Kluge, Maria (2022). *The Toolbox is you*. Projekt im Eigenverlag
www.thetoolboxisyou.com ISBN 978-3-00-063729-2

Altner, N. (2009). *Achtsam mit Kindern leben: Ein Entdeckungsbuch*. Kösel Verlag

Kabat-Zinn, Myla und Jon (2006). *Mit Kindern wachsen: Die Praxis der Achtsamkeit in der Familie*. Arbor Verlag

Kaltwasser, Vera (2008). *Achtsamkeit in der Schule: Stille-Inseln im Unterricht: Entspannung und Konzentration*. Beltz Verlag

Kaltwasser, Vera (2016). *Praxisbuch Achtsamkeit in der Schule: Selbstregulation und Beziehungsfähigkeit als Basis von Bildung*. Beltz Verlag

Kabat-Zinn Jon, Valentin, Lienhard. *Achtsame Eltern – glückliche Kinder*. Arbor Verlag

Achtsamkeit in der Arbeitswelt

Grijns, Chris (2010). *Relax@work: Achtsam und entspannt im Berufsalltag*. Herder Verlag

Romhardt, Kai (2009). *Wir sind die Wirtschaft. Achtsam leben – sinnvoll handeln*. Kamphausen Verlag

Siepmann, Anja. *Gelassen arbeiten: Wie Achtsamkeit den Berufsalltag erleichtert*. Scorpio Verlag

Marturano, Janice. *Mindful Leadership*. Arbor Verlag

Hougaard, Rasmus (2018). *Mindful Business*. Ariston Verlag

Hougaard; Carter (2020). *The Mind of the Leader*. Vahlen