
Woche 6: Check-up und Reflexion

In dieser Woche geht es um Rückschau und Reflexion

- **Check-In:** Herzlich willkommen! (5 Minuten)
- **Austausch / Reflexion:** in der Gruppe (10 Minuten)
- **Thema:** Checkup und Reflexion (15 Minuten)
- **Übung:** Journaling (10 Minuten)
- **Erfahrungsaustausch:** Wie ging es mir in der Übung (10 Minuten)
- **Was nehme ich mir vor** (5 Minuten)
- **Check-out** (5 Minuten)
- **Bild / Zitat der Woche und weiterführende Links**

Check-In (5 Minuten)

- Wie geht es Dir gerade?
- Was beschäftigt Dich zurzeit?

Hinweis: Zeige Dich mit dem, was gerade aktuell oben auf liegt. Kurz und klar.

Austausch / Reflexion (10 Minuten)

- Wie ist Dir die Umsetzung gelungen?
- Was war besonders gut? Welche Hindernisse gab es?
- Hat sich für Dich etwas verändert in Deinen Handlungen?
- Was hast Du daraus über Dich gelernt?

Thema: Checkup und Reflexion (15 Minuten)

Bisher ging es in den letzten Wochen des Kurses um folgende Themen:

- Ziel des Kurses inkl. Energie- Aufbau

- das Fühlen der Erfahrungen
- den Umgang mit Widerständen und Ablenkung
- die Lebendigkeit in der Wahrnehmung durch die Sinne und
- die Achtsamkeit im Handeln.

Du hast geübt, den Atem, den Körper, die Gedanken und Widerstände, Deine Sinneseindrücke und Handlungen wahrzunehmen. D.h. bisher hast Du Dich vor allem mit der Wahrnehmung auf den verschiedenen Ebenen beschäftigt. Und damit, Dich zu beobachten und kennenzulernen. Heute geht es darum zu schauen, was sich bereits verändert hat und wie das mit dem zu tun hat, was Du Dir vorgenommen hast. Und wie es weiter gehen soll.

Eine kleine Übung zum Start. Schreibe kurz auf:

Was ist jetzt für Dich wesentlich?

Stellt die Ergebnisse in einem kurzen Austausch nebeneinander (2 Minuten).

Eine Methode, sich Fragen zu stellen und Antworten zu erhalten, ist das sogenannte **Journaling**. Beim Journaling geht es darum, Gedanken fließen zu lassen, wahrzunehmen und direkt aufzuschreiben ohne jede Filterung oder Reflektion. Journaling soll dabei unterstützen auch das Unterbewusstsein in die Beantwortung der Fragen einzubeziehen. Zur Vorbereitung ist es günstig, durch eine kurze Achtsamkeitsübung die Wahrnehmung zu aktivieren. Anschließend stelle Dir eine Frage, um Dich auf das Thema auszurichten. Danach schreibe die Gedanken und alles, was in Dir entsteht auf. Alles was kommt, auch: "Mir fällt gerade nichts ein", "Das ist ja blöd", "Was soll ich denn jetzt schreiben", Ohne Pause schreiben für eine gewisse Zeit, z. B. 3 oder 5 Minuten. Lies anschließend durch, was da geschrieben steht und nimm wahr, wie es wirkt. Jetzt kannst Du z. B. markieren, was Dir auffällt, welche Gedanken ggf. neu sind oder Dir besonders wertvoll erscheinen.

Übung: Journaling (10 Minuten)

Die Übung besteht heute darin, die Frage von oben („Was ist jetzt wesentlich?“) nochmal neu aus dieser Haltung der Achtsamkeit als Journaling zu beantworten.

In der Übung starten wir mit einer kurzen Meditation zur Einstimmung und schreiben dann die Antworten auf, die entstehen. Leg Dir bitte Block und Stift zurecht und hört gemeinsam die Meditation an.

Audio-Datei Achtsamkeit42_Woche06_Journaling_9min.mp3¹

Schreibe die Antworten auf das Blatt.

Die Übung besteht aus 4-5 Minuten Einstimmung, Zu-Dir-Kommen und anschließend 3 Minuten Schreiben. Schreibe alles auf, was in Dir entsteht bei der Frage: Was ist jetzt wesentlich? Spüre danach noch nach in Richtung dessen, was sich als wesentlich andeutet oder zeigt (ca. 2 Minuten) und verinnerliche es.

Macht bitte einen kurzen Austausch zu dem Verlauf der Übung in der Gruppe.

Falls es stimmig für die Gruppe ist und entsprechend Zeit zur Verfügung steht (10 zusätzliche Minuten) könnt ihr die Übung wiederholen. Welche Themen kommen diesmal? Vertieft sich etwas? Verschiebt sich etwas?

Vielleicht kannst Du während des Journalings dein Denken besser kennenlernen. Hierbei kann die Position des Beobachters helfen, der die zu schreibenden Inhalte (z. B. Gedanken, Gefühle, Widerstände, Leere) wahrnimmt. Es scheint vielleicht, als würden die Gedanken aus dem Moment heraus einfach entstehen. Und es ist auf eine spezielle Art und Weise anders als Denken oder Wollen.

Erfahrungsaustausch (10 Minuten)

- Wie hat es sich angefühlt?
- Was ist Dir aufgefallen? Was hat Dich überrascht?
- Welche Unterschiede sind Dir aufgefallen zwischen den Runden?

Was nehme ich mir vor (5 Minuten)

Wir werden in Woche 9 im Zusammenhang mit der Schattenarbeit dem Journaling wieder begegnen. Es ist gut, mit Journaling vertraut zu sein. Führe die Journaling-Übung möglichst regelmäßig durch. Mit dem Audio oder vorher in Stille zu verweilen (z. B. Atem- Wahrnehmung oder eigene Lieblings-Methode). Wir empfehlen, auch diese Übung über einen längeren Zeitraum täglich durchzuführen, um Klarheit über die veränderlichen und sich wiederholende Aspekte zu gewinnen. Weiterhin kannst Du mit verschiedenen Fragen experimentieren. Was Dich gerade beschäftigt oder einfach "Was ist jetzt

¹https://archive.org/download/Achtsamkeit-42/Achtsamkeit42_Woche06_Journaling_9min.mp3

gerade wichtig?“, “Was brauche ich jetzt gerade?“ oder “Was ist in dieser Situation wichtig?“. Die Fragen können fast beliebig sein.

Beobachte in der Woche öfter mal das Entstehen Deiner Gedanken. Was machen diese Gedanken mit Dir? Wie reagierst Du darauf? Wie nimmst Du die innere Stimme wahr? Und erkennst Du einen inneren Denker oder Wahrnehmer?

Wie magst Du in der kommenden Woche mit den Empfehlungen umgehen?

Check-out (5 Minuten)

- Wie geht es Dir jetzt? 1 - 2 Worte genügen ...
- Was nimmst Du von heute mit? Was hat Dich besonders beeindruckt?
- Was möchtest Du der Gruppe als Impuls mitgeben?
- TIPP: Legt den Facilitator / Moderator für das nächste Treffen fest.

BILD / Zitat der Woche: “Die Geschichte vom Fischer und vom Banker”

Bild von StockSnap auf Pixabay²

Der Fischer und der Banker

Ein Investmentbanker stand in einem kleinen mexikanischen Fischerdorf am Pier und beobachtete, wie ein kleines Fischerboot mit einem Fischer an Bord anlegte. Er hatte einige riesige Thunfische geladen. Der Banker gratulierte dem Fischer zu seinem prächtigen Fang und fragte, wie lange er dazu gebraucht hätte.

Der Fischer antwortete: „Ein paar Stunden nur. Nicht lange.“

Daraufhin fragte der Banker, warum er denn nicht länger auf See geblieben sei, um noch mehr zu fangen.

Der Fischer sagte, die Fische, reichten ihm, um seine Familie die nächsten Tage zu versorgen.

Der Banker wiederum fragte: „Aber was tun Sie denn mit dem Rest des Tages?“

²https://pixabay.com/de/?utm_source=link-attribution&utm_medium=referral&utm_campaign=image&utm_content=2847508

Der Fischer erklärte: „Ich schlafe morgens aus, gehe ein bisschen fischen; spiele mit meinen Kindern, mache mit meiner Frau nach dem Mittagessen eine Siesta, gehe ins Dorf spazieren, trinke dort ein Gläschen Wein und spiele Gitarre mit meinen Freunden. Sie sehen, ich habe ein ausgefülltes Leben.“

Der Banker erklärte: „Ich bin ein Harvard-Absolvent und könnte ihnen ein bisschen helfen. Sie sollten mehr Zeit mit Fischen verbringen und von dem Erlös ein größeres Boot kaufen. Mit dem Erlös hiervon wiederum könnten sie mehrere Boote kaufen, bis Sie eine ganze Flotte haben. Statt den Fang an einen Händler zu verkaufen, könnten Sie direkt an eine Fischfabrik verkaufen und schließlich eine eigene Fischverarbeitungsfabrik eröffnen. Sie könnten Produktion, Verarbeitung und Vertrieb selbst kontrollieren. Sie könnten dann dieses kleine Fischerdorf verlassen und nach Mexiko City oder Los Angeles und vielleicht sogar New York City umziehen, von wo aus Sie dann Ihr florierendes Unternehmen leiten.“

Der Fischer fragte: „Und wie lange wird dies alles dauern?“

Der Banker antwortete: „So etwa 15 bis 20 Jahre.“

Der Fischer fragte: „Und was dann?“

Der Banker lachte und sagte: „Dann kommt das Beste. Wenn die Zeit reif ist, könnten sie mit ihrem Unternehmen an die Börse gehen; ihre Unternehmensteile verkaufen und sehr reich werden. Sie könnten Millionen verdienen.“

Der Fischer sagte: „Millionen. Und dann?“

Der Banker erwiderte: „Dann könnten Sie aufhören zu arbeiten. Sie könnten in ein kleines Fischerdorf an der Küste ziehen, morgens lange ausschlafen, ein bisschen fischen gehen, mit ihren Kindern spielen, eine Siesta mit ihrer Frau machen, in das Dorf spazieren, am Abend ein Gläschen Wein genießen und mit ihren Freunden Gitarre spielen.“

nach: Heinrich Böll „Anekdote zur Senkung der Arbeitsmoral“, abgewandelt

<https://www.christine-van-impelen.de/geschichten/der-fischer-und-der-banker/>

Weiterführende Links

Wenn Du noch etwas Zeit hast:

- Weitere Fragen für Journaling: <https://www.derstandard.at/story/2000028671947/die-zwoelf-fragen-fuer-positive-veraenderung>
- Achtsames E-Mail schreiben: <https://www.youtube.com/watch?v=K1NzleGJsQ0>
- Die Geschichte von Heinrich Böll aufgesprochen: <https://www.nanoo.tv/link/v/kpqsGpPV>

Wenn Du mehr Zeit hast:

- Wenn Du noch tiefer blicken willst: <https://schreibenwirkt.de/journal-trend/>
- Weitere Beispiele von achtsamem Schreiben: <https://jolimanoli.com/mit-journaling-zu-mehr-achtsamkeit/>
- Mehr Hintergrund zum achtsamen Schreiben: <https://dfme-achtsamkeit.de/achtsames-schreiben-achtsamkeit/>
- Beschreibung Journaling nach Theory U (Otto Scharmer): <https://www.presencing.org/resource/tools/guided-journaling-desc> => oder als praktische Anleitung: <https://www.youtube.com/watch?v=QDa255Jn82k>