

---

## Woche 4: Die Lebendigkeit des Moments

In dieser Woche geht es um die Lebendigkeit des Momentes

- **Check-In:** Herzlich willkommen! (5 Minuten)
- **Austausch / Reflexion:** in der Gruppe (10 Minuten)
- **Thema:** Die Sinne und die Wahrnehmung (10 Minuten)
- **Übung:** Rosinen- Übung (15 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: Versuche, Dich kurz zu fassen und “achtsam” zu sein.

### Austausch / Reflexion (10 Minuten)

- Wie ist Dir die Umsetzung gelungen?
- Was war besonders gut? Welche Hindernisse gab es?
- Welche Widerstände und Ablenkungen konntest Du bei Dir wahrnehmen?
- Welche Erwartungen hast Du für diese Einheit?

### Thema: Die Lebendigkeit des Momentes (10 Minuten)

#### Die Sinneskanäle - Was ist dein bevorzugter Sinneskanal?

Jeder gesunde Mensch nimmt seine Umwelt durch die 5 Sinneskanäle wahr. **Sehen, Hören, Fühlen, Schmecken** und **Riechen**.

Jedoch hat jeder einen anderen bevorzugten Sinneskanal. Meistens sind wir uns dessen nicht bewusst. Um herauszufinden was Dein Lieblingskanal ist, kann Dir folgende Übung helfen:

Lese Dir die drei folgenden Begriffe nacheinander durch, lass jeden kurz auf Dich wirken, schieße dazu gerne kurz die Augen und nehme wahr, was Dir als erstes in den Sinn kommt. Kreuze unten in der Tabelle dann den entsprechenden Sinneskanal an. Ganz wichtig: Es gibt kein richtig oder falsch! Es gibt nur deine Wahrnehmung!

|                 | sehen | hören | riechen | schmecken | fühlen |
|-----------------|-------|-------|---------|-----------|--------|
| Weihnachten     |       |       |         |           |        |
| Sonnenuntergang |       |       |         |           |        |
| Wochenende      |       |       |         |           |        |

Das Spannende ist, dass wir ganz automatisch beim Durchführen dieser kleinen Übung bereits beim Wesentlichen angekommen sind, bei der Wahrnehmung der Sinneskanäle. Wer den Selbst-Test noch genauer machen möchte, findet zum Schluss die komplette Übung.

### Präsenz und Wahrnehmung des Momentes über die Sinneskanäle

Das Leben findet nur im gegenwärtigen Moment statt. Oftmals lassen wir uns aber durch unsere Gedanken aus der Gegenwart tragen und verlieren uns im Vergangenen oder Zukünftigen. Während wir uns auf einen Sinneskanal konzentrieren, können wir die Lebendigkeit des Moments wahrnehmen. In dem Moment, indem wir uns nur auf das Schmecken z.B. konzentrieren, gelingt es uns, unseren Geist wieder zurück in die Gegenwart zu holen. Auf die Bewusstheit der Gegenwart, dessen, was gerade da ist.

Das Tolle ist, wir können auch so wieder unsere anderen Sinne trainieren, die wir nicht so stark nutzen oder genutzt haben. Die folgende Rosinen-Übung verdeutlicht die drei Grundprinzipien<sup>1</sup> der Achtsamkeit.

- **Absichtsvoll sein** Du nimmst Dir bewusst Zeit und willst die Rosine genießen oder besser erforschen – nicht mehr aber auch nicht weniger!
- **Jetzt! Hier! handeln** Die Rosine nimmt Deine ganze Aufmerksamkeit ein, Du bist weder von der Vergangenheit abgelenkt noch auf die Zukunft konzentriert.
- **Nicht werten** Ob die Rosine "gut" schmeckt oder "sauer" ist ein Unterschied. Konzentriere Dich auf die Wahrnehmung.

---

<sup>1</sup><http://mymindfulmoves.de/mindfulness/mindfulness/>

**Übung: Rosinenübung - mit allen Sinnen (15 Minuten)****Für die Übung brauchst Du:**

- 15 Minuten, während der Du ungestört bist
- drei Rosinen (oder etwas Ähnliches z.B. Gummibärchen oder ein Stück eines Apfels)
- eine Sitzgelegenheit
- alle 5 Sinne beisammen

Höre die drei Übungen (am besten über Lautsprecher) und setze Dich dazu entspannt hin und iss dabei jede Rosine einzeln. Akzeptiere alle entstehenden Sinnesempfindungen, Gedanken und Gefühle und gib ihnen Raum. Sollte Deine Aufmerksamkeit von der Rosine weg wandern, führe sie einfach freundlich wieder zu ihr zurück.

Lass Dich durch die Übung leiten - Du musst nicht auf Zeit und Erklärung achten. Konzentriere dich voll und ganz auf deine Sinneswahrnehmungen. Mache die drei Übungen direkt hintereinander.

**Audio-Datei Achtsamkeit42\_Woche04-Rosinen-Übung\_Teil1\_11min.mp3<sup>2</sup>**

**Audio-Datei Achtsamkeit42\_Woche04-Rosinen-Übung\_Teil2\_1min.mp3<sup>3</sup>**

**Audio-Datei Achtsamkeit42\_Woche04-Rosinen-Übung\_Teil3\_2min.mp3<sup>4</sup>**

TIPP: Wenn ihr in der Gruppe übt, kann jeder für sich die Übung machen. Vereinbart eine Zeit, wann ihr weitermacht. Die Übungen dauern in Summe ca. 15 Minuten. Wenn ihr online jeder für sich übt, achtet darauf, dass dabei jeder das Mikrofon stumm stellt.

**Erfahrungsaustausch (10 Minuten)**

- Wie ging es Dir in der Übung?
- Wie hat es sich angefühlt?  
Benenne v. a. deine Empfindungen und Gefühle, die Du bei der Übung hattest.
- Was ist Dir aufgefallen? Was hat Dich überrascht?

**Was nehme ich mir vor (5 Minuten)**

Führe die Rosinen- Übung möglichst regelmäßig durch. Mache anschließend wieder Notizen, in denen Du die wesentlichen Erfahrungen festhältst. Es wird wieder empfohlen, diese Übung über einen län-

<sup>2</sup><https://drive.google.com/file/d/1vBIME3zVSfbcSjwyyw8QPqaxSwy7Ucf/view?usp=sharing>

<sup>3</sup>[https://drive.google.com/file/d/1VQw9PKmL\\_c\\_jYd4u8tjC\\_YbKjf4vcKD/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1VQw9PKmL_c_jYd4u8tjC_YbKjf4vcKD/view?usp=sharing)

<sup>4</sup><https://drive.google.com/file/d/1af28gwOoKISiXSRKaMUEol0BAJHwZ59P/view?usp=sharing>

geren Zeitraum täglich durchzuführen, um Klarheit über die veränderlichen und sich wiederholende Aspekte zu gewinnen.

Willst Du Diese Übung für diese Woche täglich / regelmäßig machen?

Beobachte in der Woche öfter Deine Sinneskanäle. Bleibe z.B. bei einem (hören, riechen, schmecken, fühlen, sehen) für eine Weile. Hast Du einen bevorzugten Sinneskanal? Vielleicht erkennst Du diesen bei Dir oder anderen auch in der Sprache durch häufige Verwendung bestimmter Ausdrücke, die mit einem Sinneskanal verbunden sind.

### **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: “Schenke heute allem, was Du tust, Deine volle Aufmerksamkeit”**



Bild von sue\_v67 auf Pixabay<sup>5</sup>

<sup>5</sup>[https://pixabay.com/de/?utm\\_source=link-attribution&utm\\_medium=referral&utm\\_campaign=image&utm\\_content=2847508](https://pixabay.com/de/?utm_source=link-attribution&utm_medium=referral&utm_campaign=image&utm_content=2847508)

**Weiterführende Links****Wenn Du noch etwas Zeit hast:**

- bewusst kochen / bewusst essen / bewusst abräumen
- bewusst musik hören (Augen schließen und hinsetzen) => was löst es in Dir aus? => bekanntes Stück und unbekanntes Stück => Was ist für Dich der Unterschied?
- bewusst ein Kompliment geben ...
- Rosinen - Übung von FuereinebessereWelt (4 Minuten): <https://www.youtube.com/watch?v=kvbha0IyoH0>

**Wenn Du mehr Zeit hast:**

- Rosinen - Übung von Achtsamkeit mit Dr. Nils Altner (15 Minuten): <https://www.youtube.com/watch?v=rNVs1V5uvkg>
- NLP => Sinneskanäle - Test von Cordula Nussbaum - Test: <http://www.arbeitundgesundheit.eu/media/arbeitswelt2020/texte/schulvortragreinhardt/Wahrnehmungs-Typ-Analyse.pdf>
- Sinneskanäle in der Kommunikation (6:49 Min.): <https://www.youtube.com/watch?v=ncluQzhYz04>