

## Woche 12: Am Ende steht der Anfang - gemeinsamer Austausch

In dieser Woche ist das Ende des Kurses und Gleichzeitig wieder ein Anfang ...

- **Check-In:** Wie geht es Dir gerade? (5 Minuten)
- **Austausch / Reflexion:** in der Gruppe (10 Minuten)
- **Thema:** Austausch, Ende und Anfang (5 Minuten)
- **Übung:** Wer bin ich jetzt? - Spiral-Übung (10 Minuten)
- **Erfahrungsaustausch:** Was gibt es mitzuteilen (20 Minuten)
- **Was nehme ich mir vor:** siehe unten (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 Erwartungen hast Du für diese Einheit?

### Thema: Austausch, Ende und Anfang (5 Minuten)

Über den Zeitraum dieses Kurses hast Du Deine Wahrnehmung geschult und das Innere erforscht. Dabei bist Du Licht und Schatten in Dir begegnet und hast Dich mit ihnen auseinandergesetzt. Du hast Dich ein wenig besser kennengelernt. Vielleicht hat Dich auch die Frage nach dem, was Du eigentlich

bist aus Woche 3<sup>1</sup> an der einen oder anderen Stelle berührt. Vermutlich kannst Du jetzt ein wenig freundlicher mit Dir und anderen Menschen umgehen, durch weniger Bewertung und Vergleich. Oder Du erkennst die Wertungen, wenn sie auftauchen und gibst ihnen weniger Gewicht.

In Woche 11<sup>2</sup> hast Du eine Methode erlebt, die mit Deinem eigenen Zutun zu dauerhafter Achtsamkeitspraxis führen können. Du magst erleben, wie Handlungen direkt aus der Wahrnehmung entstehen. Dies führt mit der Zeit in ein Leben im "Flow".

Zuerst kommt eine Idee, die Ausrichtung, dann das Fühlen, später erst folgt das Tun ... und vielleicht kannst Du mehr und mehr zulassen ... Räume der Stille nutzen ... aus der Stille die Impulse wahrnehmen ... den Fluss fühlen ... das Leben entstehen lassen ... ohne Erwartung ... aktiv werden ... immer wieder ... neu ...

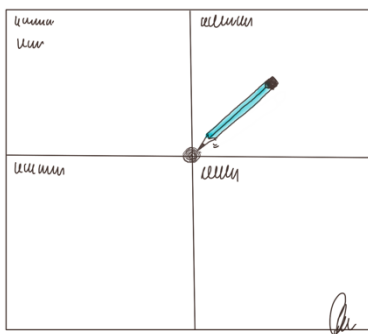
Zur Bearbeitung von hartnäckigen, schwierigen Themen magst Du gerne auf die Techniken der Schattendarbeit (Woche 9<sup>3</sup> oder Metta Meditationen (Woche 10<sup>4</sup>) zurückgreifen.

Wie Dein weiterer Weg nun aussieht, kannst Du gut selbst für Dich festlegen oder entstehen lassen. Es gibt so viele Möglichkeiten ...

### Übung: "Wer bin ich jetzt?" - Spiralübung (10 Minuten)

In dieser Übung geht es darum die Verbindung zwischen dem, was der Vorsatz zu Beginn des Kurses war und dem, was nun folgt herzustellen.

Nimm Dir ein leeres Blatt (Din A4) und falte es 2x, damit Du vier Quadranten hast und einen Stift.



### Audio-Datei Achtsamkeit42\_Woche12\_Spiralübung\_10min.mp3<sup>5</sup>

Das Audio führt Dich:

---

<sup>1</sup>3-03-Ablenkung\_Widerstaende.md

<sup>2</sup>3-11-Prioritaeten-Alltag.md

<sup>3</sup>3-09-Schatten-SelbstWirksamkeit.md

<sup>4</sup>3-10-Integration-Werte.md

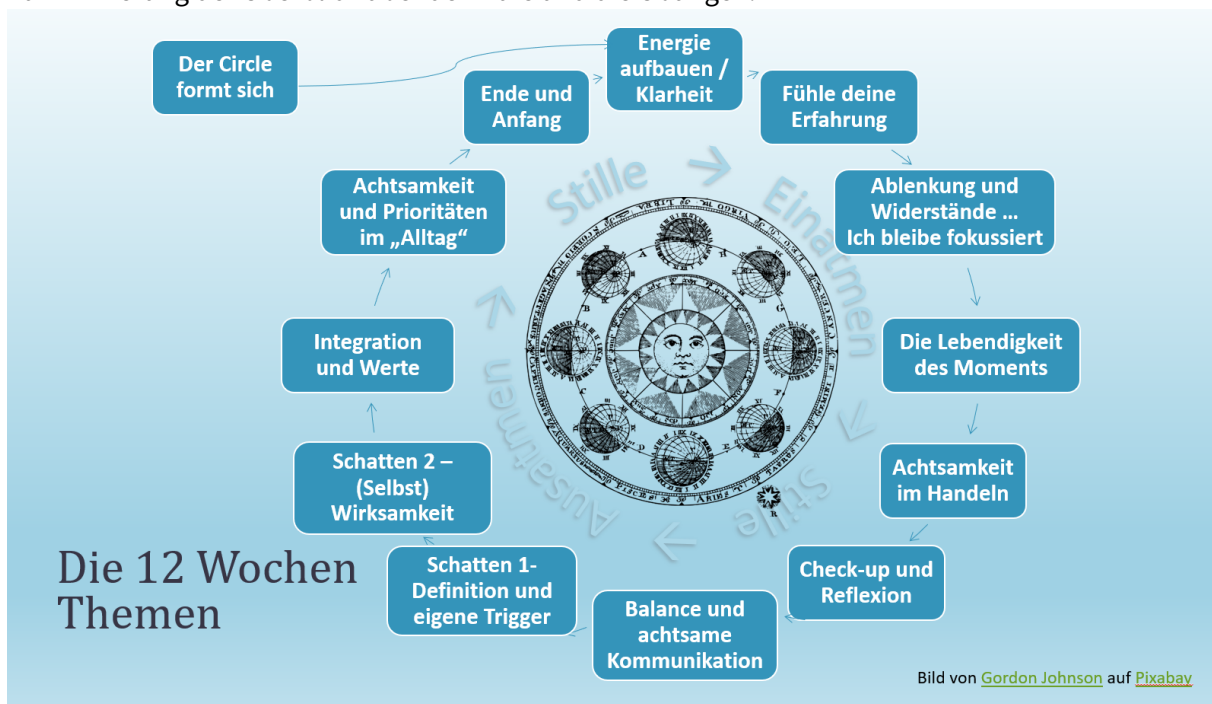
<sup>5</sup><https://drive.google.com/file/d/1exIDNOnUho3mJilg8dIQcDANuBrVOFGj/view?usp=sharing>

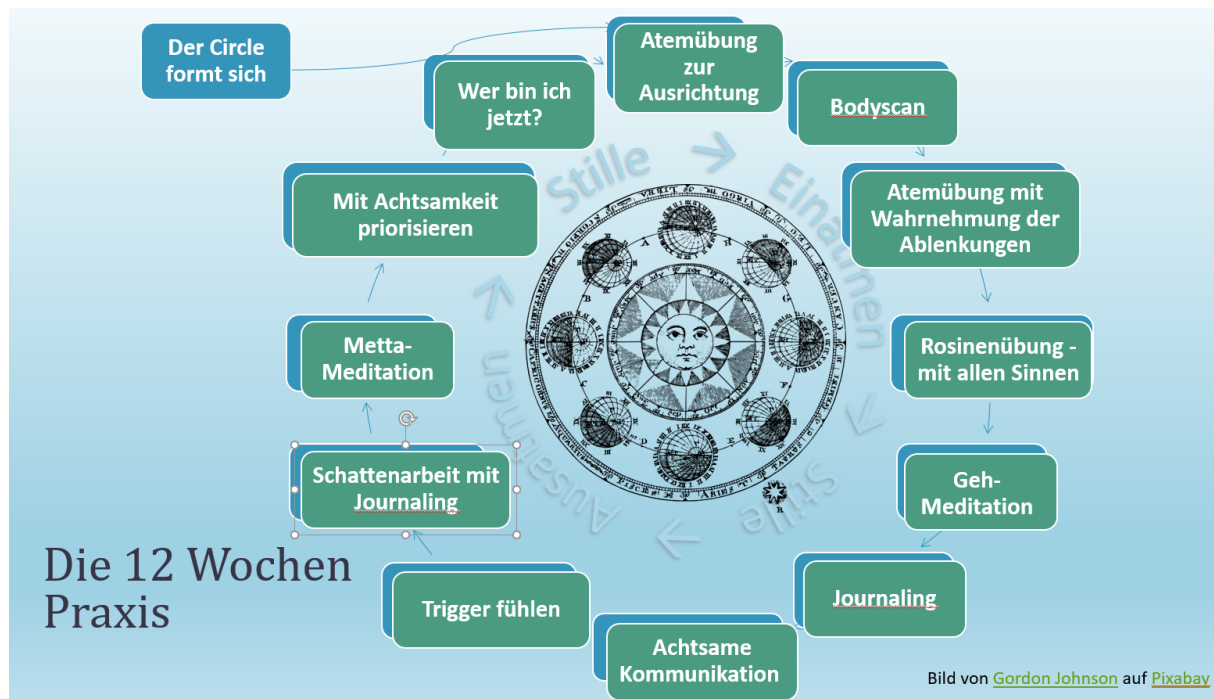
1. Fokussiertes Tun (eine Spirale in die Mitte des Blattes malen; dabei in den vier Quadranten Platz für Text lassen) => 2 Min. präsent sein

2. 4 Fragen beantworten / je Quadrant die Antwort auf eine Frage schreiben (je 2 Min.):

- Warum habe ich hier teilgenommen? Was habe ich mir zu Beginn vorgenommen?
- Wie habe ich diese Wochen erlebt? Was hat mich überrascht und/oder gefreut?
- Welche Erkenntnisse habe ich aus all dem gezogen? Was ist jetzt anders/neu?
- Wie soll es weitergehen? Was nehme ich mir für die Zukunft mit?

Zur Erinnerung der Überblick über den Kurs und die Übungen:





### Erfahrungsaustausch (20 Minuten)

- Austausch aus der Stille heraus => was möchte sich mitteilen ... ?
- ... wenn ich nur eine Sache aus dem Kurs mitnehme, dann ist das ...
- ... wenn ich mir nur eine Sache vornehme und umsetze, dann ist das ...

Was möchtest Du mitteilen aus der Übung, aus dem Erleben, aus dem Moment?

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

Es wird wieder empfohlen diese Lernreise immer wieder über einen längeren Zeitraum durchzuführen, um Klarheit in Deinem Leben und über die veränderlichen und sich wiederholende Aspekte zu gewinnen. Mach Dir am Besten einen Vorsatz dazu.

Willst Du diese (oder eine andere)<sup>6</sup> Lernreise in Deinem Leben regelmäßig machen? Wie und wann, entscheidest Du allein ... und für manchen kann es hilfreich sein, sich vor anderen zu verpflichten ;-)

Wollt ihr vielleicht als Gruppe zusammen weitermachen? Vereinbart dazu das weitere Vorgehen.

Wir empfehlen darüber hinaus, wenn bei regelmäßiger Meditationspraxis Fragen oder Schwierigkeiten auftreten, sich begleiten zu lassen, beispielsweise von Menschen mit Erfahrung in Zen oder christlicher

<sup>6</sup><http://lernos.org>

Kontemplation. Dadurch können das Abgleiten in Sackgassen oder auf Seitenwege vermieden und die inneren Prozesse am Laufen gehalten werden. Suche den Austausch, wenn Du fühlst, dass es Zeit dafür ist. Wende Dich dazu an Menschen Deines Vertrauens, gerne auch an die Initiatoren dieses Kurses. Email-Adressen:

- Joachim (Joachim.Schraud@gmx.de<sup>7</sup>)
- Reinhold (Reinhold.Guthier@t-online.de<sup>8</sup>)
- Hanne (info@fritzcoaching.de<sup>9</sup>)
- Hardy (harald.lauritsch@gmx.de<sup>10</sup>)
- Nicole (nicole.schwippl@siemens.com<sup>11</sup>)

### **Check-out (5 Minuten)**

- Wie geht es Dir jetzt? 1 - 2 Worte genügen ...
- Was nimmst Du mit? Was hat Dich besonders beeindruckt?
- Was möchtest Du der Gruppe noch mitteilen?

### **BILD / Zitat der Woche**

“Befreiung entsteht durch Hingabe, nicht durch Einsicht des Verstandes”

“Es gibt so viele Wege. Geh Deinen eigenen. Immer wieder.”

---

<sup>7</sup>mailto:Joachim.Schraud@gmx.de

<sup>8</sup>mailto:Reinhold.Guthier@t-online.de

<sup>9</sup>mailto:info@fritzcoaching.de

<sup>10</sup>mailto:harald.lauritsch@gmx.de

<sup>11</sup>mailto:nicole.schwippl@siemens.com



Bilder von geralt auf Pixabay<sup>12</sup>

### Weiterführende Links

- Kurse am Benediktushof (bei Würzburg): ZEN und Kontemplation in der Nähe <https://www.benediktushof-holzkirchen.de/>
- Kurse bei PSI online: verschiedene Internationale Lehrer, auf deutsch aufbereitet <https://www.pSIONline.news/unsere-onlinekurse/>
- Kurse von Veit Lindau => Verbindung von Coaching und Innenschau, Fokus: Integrales Leben => <https://veitlindau.com/> oder <https://homodea.com/>
- Kurse von Thich Nhat Hanh => bekannter Meditationslehrer des Buddhismus => <https://plumvillage.org/>
- Meditationen von Deepak Chopra: 21- Tage Programme zu verschiedenen Themen: <https://deepakchoprameditation.de/> Thema Fülle frei auf YouTube!

<sup>12</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)

- Kurse / Bücher von Jack Kornfield und Tara Brach: Verbindung von Buddhismus und westlicher Psychologie: <https://jackkornfield.com/> und <https://www.tarabrach.com/>
- Kurse von Joe Dispenza: Fokus auf Umsetzung, wissenschaftlicher Hintergrund => <https://drjoedispenza.de/>
- Kurs von Michael Singer: Amerikanischer Lehrer, aus dem Leben und Business <https://untetheredsoul.com/>
- Buch "Coming to Wholeness" von Connirae Andreas (oder entsprechende Kurse): [https://www.amazon.de/gp/product/B07JD89Z32/ref=dbs\\_a\\_def\\_rwt\\_bibl\\_vppi\\_i0](https://www.amazon.de/gp/product/B07JD89Z32/ref=dbs_a_def_rwt_bibl_vppi_i0) => gerade als ebook für 0,99€ erhältlich!
- Kurs von Anke Evertz: "Durchlichte Dein Leben" bei Mystica.tv => <https://anke-evertz.de/> oder <https://www.mystica.tv/>

Vielleicht führt Dein Weg Dich auch zu anderen Themen: lernOS<sup>13</sup> ist eine gute Basis für lebenslanges Lernen.

---

<sup>13</sup><https://lernos.org>