

---

## Woche 1: Energie aufbauen und Klarheit

In dieser Woche geht es um Energieaufbau und Klarheit

- **Check-In:** Herzlich willkommen! (5 Minuten)
- **Austausch / Reflexion:** in der Gruppe (10 Minuten)
- **Thema:** Klarheit und Energie-Aufbau (5 Minuten)
- **Übung:** Atemübung (20 Minuten)
- **Erfahrungsaustausch:** Wie ging es Dir 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 in diesem Moment?

**Hinweis:** Versuche, Dich kurz zu fassen und “achtsam” zu sein. Probiere mal nur das zu benennen, was gerade in diesem Moment da ist.

### Austausch / Reflexion (10 Minuten)

- Was beschäftigt Dich zurzeit?
- Welche Erfahrungen bzgl. Achtsamkeit hast Du in der letzten Woche gemacht?
- Welche Erwartungen hast Du für diese Einheit?

### Thema: Klarheit und Energie-Aufbau (5 Minuten)

Zu Beginn ist es gut, für sich klar zu sein, was für Dich persönlich der Grund ist, diesen Kurs zu machen. Es hilft, Dir Deine Motivation bewusst zu machen, um leichter dran zu bleiben. Um so mehr, dies sowohl

zu denken, als auch zu fühlen. Wie würde es sich anfühlen, wenn Du bereits erreicht hast, was Du hier möchtest.

Und hier kommt nun bereits die Achtsamkeit ins Spiel. Macht das bitte “achtsam”. Aber was bedeutet das?

### **Was verstehst Du unter Achtsamkeit?**

=> Austausch (jeder redet 1 Minute) darüber, was jeder unter Achtsamkeit versteht.

Eine der in der Forschungsliteratur am häufigsten zitierten Definitionen stammt von Jon Kabat-Zinn<sup>1</sup>. Demnach ist Achtsamkeit eine bestimmte Form der Aufmerksamkeit<sup>2</sup>, die

- absichtsvoll ist,
- sich auf den gegenwärtigen Moment bezieht (statt auf die Vergangenheit oder die Zukunft), und
- nicht wertend ist.

Quelle: <https://de.wikipedia.org/wiki/Achtsamkeit> (Mindfulness)

Schaut (gemeinsam) das Video von Doris Zöls an über Achtsamkeit. Redet kurz darüber, was es in jedem auslöst: <https://www.youtube.com/watch?v=dWdPdtw1m3w>

Du kannst für Dich überprüfen, ob Du bisher in der Runde, mit Dir und den anderen “achtsam” warst. Und gleich weiter üben.

### **Übung: Atemübung mit Rückkopplung zur Ausrichtung (20 Minuten)**

In der Übung und auch der anschließenden Meditation geht es um das Erspüren Deines Wunsches, Deiner Ausrichtung. Vielleicht entdeckst du auch neue Aspekte.

Was wünschst Du Dir von diesem Kurs? Warum machst Du ihn?

- 1-2 Min. Zeit nehmen (mach Dir ggfs. Notizen)
- danach kurzer Austausch (jeder redet ca. 1 Minute von seinem Wunsch)
- Wie fühlst Du Dich, wenn Du das formulierst bzw. von den anderen hörst?

Macht (gemeinsam) die **Meditation**:

**Audio-Datei Achtsamkeit42\_Woche01\_Atem-Ausrichtung\_13min.mp3<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>[https://de.wikipedia.org/wiki/Jon\\_Kabat-Zinn](https://de.wikipedia.org/wiki/Jon_Kabat-Zinn)

<sup>2</sup><https://de.wikipedia.org/wiki/Aufmerksamkeit>

<sup>3</sup>[https://docs.google.com/uc?export=open&id=1Ewuc9b10hALE9L48Rzq3Ae8qo5L0\\_xBB](https://docs.google.com/uc?export=open&id=1Ewuc9b10hALE9L48Rzq3Ae8qo5L0_xBB)

**Erfahrungsaustausch (10 Minuten)**

- Wie ging es Dir in der Übung?
- Wie hat es sich angefühlt?
- Was ist Dir aufgefallen? Was hat Dich überrascht?

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

In dieser Woche geht es weiter um Klarheit und Energie-Aufbau. Werde Dir als erstes klar, wie viel Du üben möchtest. Es ist wichtig, Achtsamkeit regelmäßig zu praktizieren. Der Grundsatz sollte sein, lieber häufiger und kurz zu üben. Und Du solltest Dir nur so viel vornehmen, wie Du auch gerne machst. Die Übung hilft Dir, Dich mit Deinem Wunsch zu verbinden und immer wieder zu fühlen und noch klarer zu erkennen, was Du wirklich willst.

- Willst Du Diese Übung für diese Woche täglich / regelmäßig machen?
- Schreibe auf, wie oft, wann, wo usw. die Übung machen möchtest.
- Formuliere unter der Woche Deinen Wunsch noch klarer.

=> **danach kurzer Austausch**, was sich jeder vornimmt (jeder redet ca. 1 Minute)

**GANZ WICHTIG:** Übe mit Freude und Neugierde. Es soll kein Stress entstehen, mach alles in dem für Dich passenden Tempo und Umfang! Und sei milde und mitfühlend mit Dir, wenn es anders kommt.

**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: “Jede große Reise beginnt mit dem ersten Schritt”**

Bild von Jordan\_Singh auf Pixabay<sup>4</sup>

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

- Apps zur Achtsamkeit: Headspace (<https://www.headspace.com/de/headspace-meditation-app>)
- 7Mind ( <https://www.7mind.de/> )
- Insight Meditations Timer ( <https://insighttimer.com/> )
- Video Grundlagen: Was Achtsamkeit wirklich ist und was nicht? Zen Meister Hinnerk Polenski (2:40): <https://www.youtube.com/watch?v=vGnXtCa1ZFg>
- Was Achtsamkeit im Zen bedeutet - Meditieren lernen || Zen-Meister Hinnerk Polenski (18:06Min.) <https://www.youtube.com/watch?v=hrFESHLiRmA>  
TIPP: Ab Min. 8:45 wird es spannend. Du kannst auch erst ab da ansehen.

<sup>4</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)

**Wenn Du mehr Zeit hast:**

- Buch von Jon Kabat- Zinn: “Achtsamkeit für Anfänger”
- Buch und CD von Jack Kornfield: “Meditation für Anfänger”
- Haltungen der Achtsamkeit: <https://dfme-achtsamkeit.de/haltungen-der-achtsamkeit/>
- Glücklich sein durch Mitgefühl: TED Talk von Chade-Meng Tan von Google (13:32): [https://www.ted.com/talks/chade\\_meng\\_tan\\_everyday\\_compassion\\_at\\_google?language=de#t-30272](https://www.ted.com/talks/chade_meng_tan_everyday_compassion_at_google?language=de#t-30272)
- Gesund durch Meditation 04: Grundlagen der Achtsamkeitsübung – Innere Einstellung und Engagement (22:51) <https://www.youtube.com/watch?v=ZX3K9321LGg&list=PLkBlhHhHvscxoRRbeqKfr0mPIE1UmeiwL&index=4>