

---

## Woche 3: Ablenkung und Widerstände ... Ich bleibe fokussiert

In dieser Woche geht es um das fokussiert bleiben und den Umgang mit Ablenkungen

- **Check-In:** Herzlich willkommen! (5 Minuten)
- **Austausch / Reflexion:** in der Gruppe (10 Minuten)
- **Thema:** Fokus und Ablenkungen (5 Minuten)
- **Übung:** Atemübung (20 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 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)

- Wie ist Dir die Umsetzung gelungen?
- Was war besonders gut? Welche Hindernisse gab es?
- Was hast Du über Dich erfahren?
- Welche Erwartungen hast Du für diese Einheit?

**Thema: Fokus und Ablenkung (5 Minuten)**

Vielleicht hast Du schon festgestellt, dass es manchmal gar nicht so einfach zu sein scheint, eine Übung kontinuierlich durchzuführen, auch wenn Du es fest vor hast. Auch in der einzelnen Übung hast Du vielleicht festgestellt, dass immer wieder Gedanken “vorbeikommen” und die Aufmerksamkeit diesen folgt. Um später festzustellen, dass Du eigentlich beim Körper bleiben wolltest. Das ist das normale Spiel des Geistes, manchmal auch “Monkey-Mind” bezeichnet, der oft wie ein Affe auf einem Baum hin und her zu springen scheint, kaum zu kontrollieren oder dauerhaft still zu stellen.

Diese “Ablenkungen” nehmen verschiedene Formen an. Da ist eine plötzliche Müdigkeit oder ein Hungergefühl, da kommt eine tolle Erklärung, dass gerade etwas Anderes viel wichtiger ist, die Frage, “was soll das eigentlich alles?” oder der Wunsch das auf später zu verschieben. Oder es kommt eine innere Unruhe bzw. Ablehnung der Übung gegenüber auf. Es geht hier nicht darum, das loszuwerden oder es als falsch zu beurteilen und zu verdrängen. Es geht um das Annehmen und Erkennen, wie der Geist funktioniert. Was läuft da eigentlich in mir ab? Eine mögliche Erklärung dafür könnte so lauten:

“Leben ist ein kontinuierlicher Ablauf von Ereignissen, die wir letztlich als Wahrnehmungen erfahren. Neben den Sinneswahrnehmungen umfasst dies auch Wahrnehmungen von inneren Gefühlen und Gedanken; kurzum alles was wahrgenommen werden kann.

Der menschliche Verstand besitzt die Fähigkeit, in diesem Wahrnehmungsstrom Muster zu erkennen und Vorhersagen für die Zukunft zu machen. Dazu benötigt (und erschafft er sich) Objekte, Regeln und Naturgesetze sowie Raum und Zeit, in welche er die Ereignisse und Vorhersagen einsortieren kann.

Der Fokus auf den “gegenwärtigen Moment” ist vor diesem Hintergrund die Einladung zu einem Perspektivenwechsel. Gewöhnlich erschaffen wir uns unsere Welt aus Sinneswahrnehmungen und unseren eigenen Geschichten darüber. Wir nehmen uns dabei als getrennt von der Welt wahr.

Aus der Perspektive des gegenwärtigen Moments ziehen die Erfahrungen an einer wahrnehmenden Instanz – man könnte sagen der Bewusstheit – vorbei, wobei die Bewusstheit von den Wahrnehmungsinhalten unberührt bleibt. Man kann sich dabei die Frage stellen, ob da überhaupt ein ICH existiert. Ob da überhaupt ein Beobachter existiert. Eine spannende Entdeckungsreise ... “

**Übung: Atem-Übung mit Wahrnehmung der Ablenkungen (20 Minuten)**

Seit alters her haben sich Atemübungen als hilfreich erwiesen, um sich dieser Perspektive zu nähern. Dabei haben wir bereits die Übung zum Fokus auf Atem und Körper und Emotionen kennengelernt. Heute geht es darum, einen Schritt zurück zu treten und zu beobachten, z.B. die Wahrnehmung, die Verarbeitung der Wahrnehmung, die Emotionen und die Gedanken. Und auch das Beobachten, Bewerten und die Ablenkungen. Beobachte bei der Übung immer wieder, woran Du gerade denkst, was in Dir vorgeht.

**Audio-Datei Achtsamkeit42\_Woche03\_Atem-Ablenkungen\_14min.mp3<sup>1</sup>****Erfahrungsaustausch (10 Minuten)**

- Wie ging es Dir in der Atem-Übung?
- Was hast Du von der Übung erwartet?
- Was hast Du in der Übung erlebt?
- Was haben Unterschiede zwischen Erwartung und Erleben in Dir ausgelöst?
- Wo und wie warst Du abgelenkt?
- Wo hast Du bewertet?

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

Führe die Atem- Übung möglichst regelmäßig durch. Mache anschließend Notizen in denen Du die wesentlichen Erfahrungen festhältst. Es wird empfohlen diese Übung über einen längeren Zeitraum täglich durchzuführen, um Klarheit über die veränderlichen und sich wiederholende Aspekte zu gewinnen. Achte dabei vor allem auf Ablenkungen und Deine Gedanken.

- Willst Du Diese Übung für diese Woche täglich / regelmäßig machen?
- Schreibe Dir auf, wie oft, wann, wo usw. Du die Übung machen möchtest.
- Was könnte Dich davon abhalten? Achte hier besonders auf Anzeichen von Widerständen.

**WICHTIG:** Bringt bitte jeder für sich beim nächsten Treffen drei Rosinen (oder etwas ähnliches z.B. drei Gummibärchen oder drei Stücke eines Apfels) mit.

**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.

---

<sup>1</sup><https://drive.google.com/file/d/1WyKZ9HB2MZtKM8C-hyPXlyK75TpelcWg/view?usp=sharing>

**BILD / Zitat der Woche: “The Monkey Mind”**

Schöne Illustration: <https://ronaldreichmann.com/dealing-with-your-monkey-mind>



Bild von ElisaRiva auf Pixabay<sup>2</sup>

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

- Frage Dich öfter im Alltag: Bin ich bei dem, was gerade ist? Du kannst Dir dazu einen Timer stellen (z.B. Glocke der Achtsamkeit - App)
- Atem- Übung in der Achtsamkeit inkl. Video “einfache Atem-Übung zum Einstieg in die Achtsamkeit (11:15 Min) <http://www.achtsamkeit-lernen.de/achtsamkeit-uebungen/achtsames-atmen/index.php>

<sup>2</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)

- Buch “Glück ohne Schmied” von Dittmar Kruse  
<https://www.amazon.de/Gl%C3%BCck-ohne-Schmied-Erleben-NLP-Bilderbuch/dp/3940569070>

Glück ohne Schmied zeigt, wie Gedanken ein Ich erschaffen, das im sinnlichen Erleben nicht existiert. Wenn die Identifikation mit dem Selbstbild endet, dann erübrigt sich auch der Versuch, das Leben in den Griff zu kriegen. Stattdessen wird sichtbar, wie sich das Leben ganz von selbst entfaltet. Die ganzseitigen Bilder in diesem Buch laden zu unvoreingenommenem, kindlichem Schauen ein; Experimente sprechen den Entdeckergeist an und fordern dazu auf, das Gesagte direkt im eigenen Erleben zu überprüfen. Das Buch ist zugleich eine Einführung ins NLP jenseits der Macher-Klischees: Es veranschaulicht, wie Neuro-Linguistische Programme funktionieren - ganz ohne Programmierer.

**Wenn Du mehr Zeit hast:**

- Gesund durch Meditation 05: Entschlossenheit, Disziplin und Zielstrebigkeit - Jon Kabat-Zinn Hörbuch (12 Minuten): <https://www.youtube.com/watch?v=20FGviP951s&list=PLkBlhHhHvscxoRRbeqKfr0mPIE1UmeiwL&index=5>
- Film “Alles steht Kopf” von Walt Disney: <https://www.youtube.com/watch?v=xhHkk1q04GA>
- Erklärung zum Monkey- Mind (Affengeschnatter): <http://www.achtsamkeit-lernen.de/was-ist-achtsamkeit/affengeschnatter—der-staendige-gedankenwirbel/index.php><sup>3</sup>

---

<sup>3</sup><http://www.achtsamkeit-lernen.de/was-ist-achtsamkeit/affengeschnatter---der-staendige-gedankenwirbel/index.php>