

---

## Woche 5: Achtsamkeit im Handeln

In dieser Woche geht es um das Tun und die Achtsamkeit dabei

- **Check-In:** Herzlich willkommen! (5 Minuten)
- **Austausch / Reflexion:** in der Gruppe (10 Minuten)
- **Thema:** Achtsamkeit im Handeln (10 Minuten)
- **Übung:** Gehmeditation (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: Es geht hier um das Ankommen und die Verbindung in der Gruppe.

### Austausch / Reflexion (10 Minuten)

- Wie ist Dir die Umsetzung gelungen?
- Hast Du Besonderheiten bei der Wahrnehmung der Sinneskanäle festgestellt? Hast Du einen bevorzugten Sinneskanal gefunden?
- Was ist Dir leicht gefallen? Welche Hindernisse gab es?
- Welche Erwartungen hast Du für diese Einheit?

### Thema: Achtsamkeit im Handeln (10 Minuten)

Kennst Du die Erfahrung an einem Ort angekommen zu sein, ohne Dich daran erinnern zu können, was unterwegs geschah? Auf dem Weg von A nach B war der überwiegende Teil der Wahrnehmung bei

Inhalten, die mit Weg und den Tätigkeiten die Strecke zurückzulegen nichts zu tun hatten. Gelingt es Dir, Erinnerungen an solche Erfahrungen zu aktivieren? Vielleicht auf dem üblichen Weg zur Arbeit oder nach Hause? Oder erinnerst Du Dich an entsprechende Berichte von Freunden oder Bekannten?

Wie fühltest Du Dich nach einer solchen Erfahrung? Bist Du entspannt oder eher angespannt?

Und wie verlaufen die Übergänge zwischen den einzelnen Teiletappen? Von dem Stuhl auf dem Du saßt zur Tür - durch den Flur zur Haustür - durch den Hof zu dem Rad, dem Auto, der Haltestelle - während der Fahrt - vom Fahrzeug - zu dem Gebäude - durch die Tür - zu dem Raum - an den Platz. Woher kommen die Impulse, den nächsten Schritt zu gehen?

Nimm Dir drei Minuten und mache ein paar Stichpunkte zu den bisher adressierten Themen. Was fällt Dir besonders auf - jetzt, wo Du darüber nachdenkst? > > > > > > >

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

Bei der heutigen Übung geht es um die Achtsamkeit im Handeln. Wir lenken die Wahrnehmung gezielt in den Körper zu den Übergängen in einzelne Bewegungen hinein. Das kurze Video gibt Einführung und eine Anleitung. Die Durchführung der Übung, über ca. 15 Minuten, gestaltest Du selbst.

Bitte lese die folgenden Sätze langsam und bewusst und nimm Dir etwas Zeit, Dich in das Geschriebene, Satz für Satz hineinzufühlen.

- Du bist eingeladen, mit der Wahrnehmung beim Körper und den sich im Körper abspielenden Vorgängen zu bleiben.
- Du kannst nichts falsch machen.
- Es kann sein, dass Gedanken zur Sinnhaftigkeit und sogar Widerstände gegen die Übung kommen.
- Es kann auch sein, dass Du Dir bei der Durchführung ein wenig lächerlich vorkommst.
- Es können beliebige Gedanken und Gefühle kommen.
- Registriere solche Widerstände, Gedanken und Gefühle liebevoll.
- Kehre zurück zur Wahrnehmung des Körpers.
- Und mache mit der Übung in Deinem Stil und Tempo einfach weiter.
- Es kann sein, dass die Übung zu fließen beginnt, dann aber wieder Impulse in Richtung Abbruch kommen.
- Registriere auch diese Impulse und kehre zum Spüren der Bewegung im Körper zurück und mache einfach weiter.
- Spielerisch wie ein Kind.
- Vielleicht kannst Du die Übung mit einer gewissen Freude absolvieren.
- Freude darüber welche Erfahrungen mit bewusster Bewegung gemacht werden können.

**Übung: Geh-Meditation (15 Minuten)**

Schaue das Video mit Nicole Appel (Dauer ca. 5 Minuten) an und übe anschließend für 10 Minuten für Dich. Achte dabei auf Deine Wahrnehmungen und Gefühle. Alles was entsteht, ist wertvoll.

**Video-Datei Achtsamkeit42\_Woche05\_Gehmeditation\_5min.mp4<sup>1</sup>**

**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)**

Führe die Geh-Meditations-Übung möglichst regelmäßig durch. Mache anschließend wieder Notizen in denen Du die wesentlichen Erfahrungen festhältst. Es wird wieder empfohlen diese Übung über einen längeren 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 mal Deine Aufmerksamkeit in der Handlung. Halte z. B. bei einer Handlung inne und mache sie langsamer mit der Wahrnehmung auf den gegenwärtigen Moment. Was nimmst Du dabei wahr? Ist das gerade stimmig für Dich? Kannst Du einen für Dich passenden Weg finden, die Handlung auszuführen. Schneller oder langsamer, variiere Deinen Fokus, variiere Deine Sinneskanäle. Experimentiere damit ...

**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/1af28gwOoKISiXSRKaMUEol0BAJHwZ59P/view?usp=sharing>

**BILD / Zitat der Woche:**

Einige Schüler fragen ihren Zen-Meister, warum er so zufrieden und glücklich ist:

Der Zen-Meister antwortet: “Wenn ich stehe, dann stehe ich, wenn ich gehe, dann gehe ich, wenn ich sitze, dann sitze ich, wenn ich esse, dann esse ich, wenn ich liebe, dann liebe ich ...”

“Das tun wir auch, antworteten seine Schüler, aber was machst Du darüber hinaus?” fragten Sie erneut.

Der Meister erwiderte: “Wenn ich stehe, dann stehe ich, wenn ich gehe, dann gehe ich, wenn ich ...”

Wieder sagten seine Schüler: “Aber das tun wir doch auch Meister!”

Er aber sagte zu seinen Schülern: “Nein – wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon, wenn ihr steht, dann lauft ihr schon, wenn ihr lauft, dann seid ihr schon am Ziel.”

aus: <http://www.achtsamkeit-hd.de/achtsamkeit.html>

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

- Kleine Übung für den Alltag: Wenn das Telefon klingelt (oder Dein Handy summt) halte erst kurz inne, atme einmal durch, komme ins Hier und Jetzt und (re)agiere erst dann (rangehen, draufsehen), ...
- [https://www.youtube.com/watch?v=\\_IFvablc6EI](https://www.youtube.com/watch?v=_IFvablc6EI) (10 Min.) => How To Meditate III - Walking Meditation
- <http://www.achtsamkeit-lernen.de/achtsamkeit-uebungen/achtsames-laufen/index.php> => weitere Beschreibung einer Geh-Meditation
- <http://www.achtsamkeit-lernen.de/achtsamkeit-uebungen/achtsames-autofahren/index.php> => Achtsam kann man auch beim Autofahren sein ;-)

**Wenn Du mehr Zeit hast:**

- <https://www.youtube.com/watch?reload=9&v=ffeAqyptmJw><sup>2</sup> (10 Min.) => Gesund durch Meditation 16 Die Geh-Meditation - Jon Kabat-Zinn Hörbuch
- <https://www.youtube.com/watch?v=cFxxWkJB1Js> (5:13 Min.) => Gesund durch Meditation 17 Achtsamkeit im Alltag - Jon Kabat-Zinn Hörbuch
- <https://www.frau-achtsamkeit.de/8-wege-zu-mehr-achtsamkeit-in-unserem-leben/> Weitere Beschreibung für Achtsamkeit im Handeln mit Beispielen.

---

<sup>2</sup><https://eur01.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Freload%3D9%26v%3DffeAqyptmJw&data=02%7C01%7Cjoachim.schraud%40siemens.com%7Cc61be3b7fa0b4ac66cf408d7b93e985d%7C38ae3bcd95794fd4addab42e1495d55a%7C1%7C0%7C637181550795270446&sdata=Ta3s%2F%2BC7Kg9iZWhp%2FZT9PdOrAH%2Bqm%2FfL7iJRz3Z8Qgk%3D&reserved=0>