

---

## Woche 11: Achtsamkeit und Prioritäten im Alltag

In dieser Woche geht es um Prioritäten im Alltag

- **Check-In:** Herzlich willkommen! (5 Minuten)
- **Austausch / Reflexion:** in der Gruppe (10 Minuten)
- **Thema:** Prioritäten im Alltag (5 Minuten)
- **Übung:** Mit Achtsamkeit priorisieren (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 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?
- Wie möchtest Du es in Zukunft tun?
- Welche Erwartungen hast Du für diese Einheit?

### Thema: Prioritäten im Alltag (5 Minuten)

Menschen fühlen sich manchmal von einer Vielzahl an Bedürfnissen überfordert. Diese Bedürfnisse können typischerweise von der Familie, der Arbeit oder aus dem sozialen Umfeld herangetragen

werden. Selbst bei bestem Willen gelingt es nicht immer allen Bedürfnissen gerecht zu werden. Es gilt zu priorisieren.

Zunächst möchten wir eine von dem Jesuitenpater Franz Jalics im Rahmen der von ihm entwickelten Kontemplativen Exerzitien vorgeschlagene Prioritätenliste als Anregung vorausschicken:

Die erste Priorität gilt dem Schlaf. Wer ausgeschlafen ist, hat bessere Laune, tut sich in der Arbeit und beim Meditieren leichter und hat auch in Krisen größere Kraftreserven, um diese zu bewältigen. Es ist notwendig, dem Körper ausreichend Schlaf zuzugestehen, um hellwach zu sein.

Die zweite Priorität gilt der Bewegung. Es ist wichtig den eigenen Körper zu lieben, auf ihn zu achten und ihn mit gesunder Nahrung zu versorgen. Es ist notwendig, dem Körper die lebenswichtige Bewegung zu geben, die er braucht: Sport, Spaziergang, Dauerlauf, Gymnastik oder was es eben sein mag. Das betrifft ganz besonders Menschen, die ihre Arbeitszeit am Schreibtisch verbringen.

Die dritte Priorität ist das Meditieren. Es braucht Unterbrechungen, um Stille und Zeit für sich selbst zu finden. Zeit zum Meditieren ist hilfreich, um ein gutes Gleichgewicht zwischen Innen- und Außenwelt zu finden.

Die vierte Priorität ist die Zeit für Mitmenschen. Es ist wichtig Beziehungen zu pflegen, Menschen in der Familie, in der Arbeit, in Freundschaften, in der Gesellschaft Zeit zu schenken. Es handelt sich dabei nicht um allzu viel Zeit, aber man muss sie ganz umsonst schenken, um gut zusammenleben zu können.

Die fünfte Priorität ist die Arbeit, die noch immer genügend Zeit einnimmt. Es ist wichtig, auf einen angemessenen Umfang zu achten und einer möglichst sinnhaften Tätigkeit nachzugehen. Andere Prioritäten dürfen ihretwegen nicht vernachlässigt werden.

Wir schlagen vor - insbesondere in stressigen Phasen im Leben - eine Überprüfung anhand dieser Liste durchzuführen und sich eventueller Schief lagen bewusst zu werden.

Es gibt unterschiedlichste Techniken für ausreichend Schlaf zu sorgen. Ein Beispiel ist die progressive Muskelrelaxation zu der es im Internet Videos gibt. Und auch für die Bewegung gibt es viele Anleitungen und nützliche Videos, beispielsweise zu Gymnastik, Pilates, Yoga, Rückentraining. Nützliches Material findest Du beispielsweise in dem youtube-channel "einfach besser leben".

Wir wollen heute eine Möglichkeit aufzeigen, wie die Meditation selbst genutzt werden kann, um Handlungen von der "Mitte" her zu priorisieren. "Mitte" bedeutet in diesem Zusammenhang: im Einklang mit den wirklich wichtigen **"inneren und äußeren"** Aspekten der aktuellen Lebenssituation. Wir empfehlen, täglich mindestens eine halbe Stunde in diesem Sinne zu meditieren.

**Übung: Mit Achtsamkeit priorisieren (20 Minuten)**

Die heutige Übung zielt darauf ab, das in Deiner aktuellen Lebenssituation wichtigste Thema aus Deiner Mitte heraus wahrzunehmen. Dazu geht es zunächst darum, (absichtslos!) still zu werden. Auf dem Weg in die Stille ziehen unterschiedlichste Themen die Aufmerksamkeit auf sich und füllen den inneren Raum mit Gedanken, Gefühlen, Erinnerungen oder führen zu anderen inneren Bewegungen.

Wir heißen alle diese Bewegungen mit Akzeptanz und einem liebevollen “Ja” willkommen. Lasse das jeweilige Thema in der Wahrnehmung stehen, ohne Interpretation oder Absicht etwas zu ändern. Es ist gut möglich, dass die Themen ganz von selbst zur Ruhe kommen und sich etwas anderes meldet.

Zu Beginn haben die Themen häufig mit äußeren Umständen wie der Arbeit oder zwischenmenschlichen Beziehungen zu tun. Es ist möglich, dass sich mit Fortschreiten der Übung eher Themen melden, die mit innerer Stabilität und Gelassenheit zu tun haben.

Die heutige Übung wird als Audio mit offenem Ende (in der Lautstärke abnehmende “Ja”) gegeben. Bei wiederholter Übung magst Du die Übung in Stille für Dich auch über die ca. 17 Minuten hinaus weiter fortsetzen, bis sie zu dem für Dich stimmigen Ende kommt.

Es ist günstig diese Übung täglich zu wiederholen und über das jeweils wichtigste Thema Buch zu führen. Dabei genügt es, nur das wichtigste Thema zu notieren, ohne weitere Gedanken dazu. Auf diese Weise lernst Du Dich besser kennen.

Fühle Dich frei, die Übung entsprechend Deinen persönlichen Präferenzen zu verändern und anzupassen. Mit der Zeit wirst Du souveräner und entwickelst Deinen eigenen Meditationsstil. Vielleicht verliert die Übung mit der Zeit sogar ganz ihre Form. Du ziehst Dich zurück und lässt Deine Selbstregulierung das Gleichgewicht finden. Mehr und mehr lebst Du aus der Mitte heraus. Jiddu Krishnamurti sagte dazu einmal: “perception becomes action.”

Führe jetzt die Übung durch.

**Audio-Datei Achtsamkeit42\_Woche11\_Priorisieren\_17min.mp3<sup>1</sup>**

Mache anschließend eine kurze Notiz, welches Thema während der Übung als Wichtigstes stehengeblieben ist.

**Erfahrungsaustausch (10 Minuten)**

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

<sup>1</sup><https://drive.google.com/file/d/1UNh2EIYfgQGJxHYgMFo6OD2IavAPUxRm/view?usp=sharing>

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

Es wird wieder empfohlen diese Übung über einen längeren Zeitraum regelmäßig durchzuführen, um Klarheit über die veränderlichen und sich wiederholende Aspekte zu gewinnen. Mach Dir am besten Notizen dazu.

Prüfe für Dich, welche Verhaltensweisen und Situationen Du in Deinem Leben mehr etablieren möchtest und welche weniger. Was tut Dir wirklich gut, was willst Du wirklich? Vielleicht magst Du Dir im Alltag öfter die Frage stellen: WAS ist JETZT wichtig?

Wie magst Du in der kommenden Woche mit den Empfehlungen umgehen?

**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: “Deine Mitte weiß, worauf es ankommt.”**

Freiheit bedeutet Verantwortlichkeit; das ist der Grund, warum die meisten Menschen sich vor ihr fürchten. George Bernard Shaw

Bevor du mit dem Kopf durch die Wand gehst, mache dir klar, was du im Nebenzimmer willst.

Keine Zeit! ... ist deine Entscheidung.

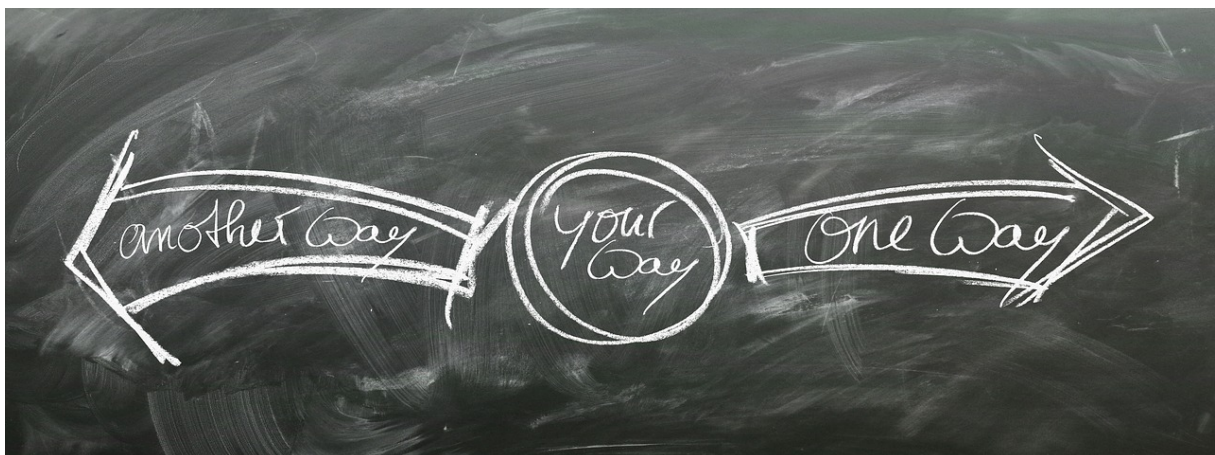


Bild von Pixabay<sup>2</sup>

## Weiterführende Links

### Wenn Du noch etwas Zeit hast:

- Einfach besser leben Youtube- Channel: [https://www.youtube.com/channel/UCmmgF9wkZw4ITeacm\\_LU7Qw](https://www.youtube.com/channel/UCmmgF9wkZw4ITeacm_LU7Qw)
- So wirst du Meister deiner Zeit – 3 Schritte für besseres Zeitmanagement, Dr. Lothar Seiwert (18:08Min.): <https://www.youtube.com/watch?v=OJ9pm-phyQ0>
- progressive Muskelentspannung nach Jacobson (21:23Min.): <https://www.youtube.com/watch?v=JlbQUjJzO6o>
- Die Kraft der Intuition - BR Fernsehen (5:13Min.) <https://www.youtube.com/watch?v=klgA-KVsa0>
- Can We Trust Our Feelings and Intuition? Vortrag von Eckart Tolle (25:38Min., englisch) <https://www.youtube.com/watch?v=Ci8ZAj6Z8C4>
- Artikel über Selbst- Verantwortung: <https://zeitzuleben.de/selbstverantwortung/>

### Wenn Du mehr Zeit hast:

- Eine Botschaft aus deiner Zukunft - Geführte Meditation mit Veit Lindau - Folge 48 | Teil 4/4 (31:37Min.) [https://www.youtube.com/watch?v=S\\_SAGbfRjTI](https://www.youtube.com/watch?v=S_SAGbfRjTI)
- Rewrite Your MIND von Bruce Lipton (10Min.) <https://www.youtube.com/watch?v=eB-vh6VWdcM>
- Das Buch "Glück ohne Schmied" von Dittmar Kruse zeigt, wie Gedanken ein Ich erschaffen, das im sinnlichen Erleben nicht existiert. <https://www.amazon.de/Gl%C3%BCck-ohne-Schmied-Erleben-NLP-Bilderbuch/dp/3940569070>
- Integrale Lebenspraxis von Ken Wilber: <https://www.amazon.de/Integrale-Lebenspraxis-K%C3%B6rperliche-Gesundheit-spirituelles/dp/3466345456>

---

<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)