
lernOS Leitfaden Achtsamkeit 4.2

Dein Weg ist das Ziel

Joachim, Reinhold, Hanne, Hardy, Nicole

 lernOS^{cc}

v0.9 (28.11.2020)

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Danksagungen	3
lernOS Wheel: Mindset, Skillset und Toolset	4
lernOS Circle: Die Macht von “Peer Support”	5
Lizenz	6
lernOS Grundlagen	7
Lernpfad Achtsamkeit	8
Woche 0: Der Circle gründet sich	11
Woche 1: Energie aufbauen und Klarheit	16
Woche 2: Fühle und erfahre Dich	20
Woche 3: Ablenkung und Widerstände ... Ich bleibe fokussiert	25
Woche 4: Die Lebendigkeit des Moments	29
Woche 5: Achtsamkeit im Handeln	34
Woche 6: Check-up und Reflexion	38
Woche 7: Balance und achtsame Kommunikation	44
Woche 8: Schatten Teil 1 - Erkennen deiner eigenen Trigger	50
Woche 9: Schatten Teil 2 - (Selbst-) Wirksamkeit	56
Woche 10: Integration und Werte	63
Woche 11: Achtsamkeit und Prioritäten im Alltag	69
Woche 12: Am Ende steht der Anfang - gemeinsamer Austausch	74
Stop talking, start doing!	80

Vorwort

Der lernOS-Leitfaden **"Achtsamkeit 4.2 - Dein Weg ist das Ziel"** basiert auf dem Leitfaden **lernOS für Dich**, den Du auf <https://lernOS.org> findest.

Das Verb "lernos" ist die Zukunftsform von "lernen" auf Esperanto (mi lernos = ich werde lernen, ni lernos = wir werden lernen). **lernOS** ist ein **Betriebssystem für Lebenslanges Lernen und Lernende Organisationen**, es ist keine Software, sondern "Brainware".

Das groß geschriebene "OS" (Operating System, also Betriebssystem) im Namen unterstreicht die Bedeutung der Digitalisierung für unsere vernetzte Wissensgesellschaft. Dabei ist LernOS eine Art zu Denken und zu Handeln, die jeden einzelnen, aber auch Teams und Organisationen im 21. Jahrhundert erfolgreicher machen kann.

Betriebssystem, Lernende Organisationen, Digitalisierung, erfolgreicher ... Das hat doch nichts mit Achtsamkeit und den entsprechenden Praktiken wie z. B. Meditation zu tun!

Doch! Dieser Leitfaden versucht mit seiner Struktur, dich deinen Weg finden zu lassen, verschiedene Perspektiven und Praktiken der Achtsamkeit zu erproben, zu üben, zu reflektieren und zu lernen, was für dich das passende, das "Erfolgreiche", sein könnte. Eine kleine schützende Reisegruppe begleitet dich dabei mit gegenseitiger Unterstützung, Inspiration, Trost u. s. w.. Selbstbestimmtes Lernen, ohne Lehrer, ohne Guru, ohne vorgegebenes Ziel.

KEEP CALM & LEARN ON!

Danksagungen

lernOS ist von vielen Personen und Quellen inspiriert und steht daher auf den Schultern von Riesen¹. Ein Überblick über die Wurzeln und Inspirationen sind im lernOS Wiki² zusammengestellt.

Insbesondere danken wir:

- **der lernOS-Community, ganz besonders Simon Dückert**
- **der Working-Out-Loud-Community, John Stepper und Sabine Kluge**

Der lernOS-Leitfaden "Achtsamkeit 4.2 - Dein Weg ist das Ziel" wurde in der Version 1.0 zusammengestellt von

- Joachim (Joachim.Schraud@gmx.de³)
- Reinhold (Reinhold.Guthier@t-online.de⁴)

¹https://de.wikipedia.org/wiki/Zwerge_auf_den_Schultern_von_Riesen

²<https://github.com/cogneon/lernos-core/wiki>

³mailto:Joachim.Schraud@gmx.de

⁴mailto:Reinhold.Guthier@t-online.de

- Hanne (info@fritzcoaching.de⁵)
- Hardy (harald.lauritsch@gmx.de⁶)
- Nicole (nicole.schwippl@siemens.com⁷)

Unsere Inspirationen haben wir aus zahllosen Quellen, Büchern und nicht zuletzt aus unseren individuellen Wegen zur Achtsamkeit. —

lernOS Wheel: Mindset, Skillset und Toolset

Du kannst im Verlauf dieses Lernpfades Deine Einstellung, Deine Werte, Deine Glaubenssätze, Deine Fähigkeiten und deren Anwendungen hinterfragen, reflektieren und womöglich sogar ändern. Dabei helfen Dir die drei Dimensionen von LernOS: Mindset, Skillset und Toolset. Die besten Ergebnisse erzielst Du, wenn Du alle drei Dimensionen im persönlichen Entwicklungsprozess berücksichtigst, doch auch die Konzentration auf eine oder zwei werden Dimensionen hilft Dir weiter.



Abbildung 1: lernOS Wheel von @simondueckert, CC BY 4.0

⁵<mailto:info@fritzcoaching.de>

⁶<mailto:harald.lauritsch@gmx.de>

⁷<mailto:nicole.schwippl@siemens.com>

Mindset: Deine Haltung

Das Mindset beschreibt Deine Haltung, Deine Einstellung und Deine Werte.

Tipp: Dein Mindset ist nicht in Stein gemeißelt, es kann sich mit der Zeit verändern. Schaue Dir das Video Developing a Growth Mindset⁸ von Carol Dweck an, um mehr darüber zu erfahren.

Skillset: Deine Fähigkeiten

Indem Du die Methoden der Achtsamkeit für Dich anwendest, erweiterst Du Deine Fähigkeiten und lernst Dich selbst besser kennen ...

und vieles mehr ...

Toolset: Tools, die Du verwendest

Du lernst auf Deiner Reise Methoden kennen, die Du als Werkzeuge nutzen kannst, um Dich weiterzuentwickeln. Einige dieser Methoden, auch ‚Praxis‘ genannt, führen Dich zu größerer Achtsamkeit, andere lehren Dich, wie Du in einer Peer-Gruppe lernst und zusammenarbeitest ...

und vieles mehr ...

lernOS Circle: Die Macht von “Peer Support”

In einem lernOS Circle unterstützen sich vier bis acht Menschen gegenseitig auf Augenhöhe. Als ‚Peer Coaches‘ tauschen sie Erfahrung und Wissen aus, geben Feedback und Reflexion. Im Gegensatz zur ‚Kollegialen Beratung‘, die lösungsorientiert ist und auf ein Thema fokussiert, sind ‚Peer Coaches‘ empathisch und versuchen, die Perspektive des Anderen einzunehmen. Weder müssen sie sich Anliegen, Sorgen oder Nöte zu eigen machen, noch diese als richtig, falsch oder unnötig beurteilen. Es genügt, Feedback zu geben und Hilfe anzubieten. Ähnlich einer ‚Kollegialen Beratung‘ ist der Circle ein ‚Kreis des Vertrauens‘: Was im Circle passiert, bleibt im Circle!

In lernOS-Lernpfaden gibt es keine Lehrer oder Trainer.

In der Anleitung erhalten die Teilnehmer eines lernOS Circle Hinweise zum strukturierten Vorgehen und weiterführende Informationen.

Jedes Treffen hat einen wiederkehrenden Ablauf.

Praktische Tipps

⁸<https://www.youtube.com/watch?v=hiIEeMN7vbQ>

Bewährt hat sich, dass der Learning Circle einmal pro Woche für eine Stunde zusammenkommt. Falls persönliche Treffen nicht praktikabel sind, ermutigen wir explizit zu virtuellen Treffen per Video-Konferenz (Skype, Zoom etc.)!

Weiterhin hat sich bewährt, dass ein “**Facilitator**” durch das Circle-Treffen führt:

- Der Facilitator achtet auf die Zeit
- Er ist weder für die Lerninhalte noch für den Gruppenprozess verantwortlich.
- Er ist mit dem Inhalte der Woche vertraut. Dazu hat er idealerweise den Leitfaden für diese Woche gelesen und vielleicht auch die Links besucht.
- Er muss kein Achtsamkeits-Experte sein - der Leitfaden reicht aus.
- Jeder kann mal die Facilitator-Rolle übernehmen.
- Facilitator-Rolle übernehmen ist ein Teil des lernens. Trau Dich!

Sinnvollerweise einigt sich der Circle auf Kommunikations- und Ablagetools. Die folgenden Anwendungen haben sich in der Praxis bewährt:

- Microsoft Teams / Yammer
- WhatsApp / Telegram
- OneNote
- SharePoint
- Skype / Skype for Business / Zoom
- Circuit
- Slack
- WebEx

Tipp: Es geht bei diesem Lernpfad sicher nicht darum, das angesagteste Kommunikations-Toolset zu haben oder zu erlernen . E-Mail reicht auch.

Lizenz

lernOS Leitfäden stehen unter der Lizenz Creative Commons Namensnennung 4.0 International⁹ (CC BY 4.0):

⁹<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.de>



Du darfst:

- Teilen - das Material in jedwedem Format oder Medium vervielfältigen und weiterverbreiten.
- Bearbeiten - das Material remixen, verändern und darauf aufbauen und zwar für beliebige Zwecke, sogar kommerziell.

Unter folgenden Bedingungen:

- **Namensnennung** - Du musst angemessene Urheber- und Rechteangaben machen, einen Link zur Lizenz beifügen und angeben, ob Änderungen vorgenommen wurden. Diese Angaben dürfen in jeder angemessenen Art und Weise gemacht werden, allerdings nicht so, dass der Eindruck entsteht, der Lizenzgeber unterstützte gerade Dich oder Deine Nutzung besonders.
- **Keine weiteren Einschränkungen** - Du darfst keine zusätzlichen Klauseln oder technische Verfahren einsetzen, die anderen rechtlich irgendetwas untersagen, was die Lizenz erlaubt.

lernOS Grundlagen

Dieser Leitfaden ist aus dem Lernpfad **lernOS für Dich** abgeleitet. Du findest ihn auf <https://lernOS.org>, wo immer mehr Leitfäden zu verschiedenen Themen entstehen. Er ist frei und offen anpassbar. Er enthält viele Details zu grundsätzlichen Strukturen und Herangehensweisen und baut auf folgende Prinzipien auf:

- Eine Lernreise dauert in der Regel 13 Wochen. Sie beginnt mit einer Selbst-Findung der Lerngruppe und endet mit einer Reflexion der Erfahrungen, des Gelernten und des Lernprozesses.
- Selbstorganisation: Es gibt keinen Organisator, keinen Lehrer oder Trainer. Mehr dazu unter lernOS Circle: Die Macht von “Peer Support”
- Die Leitfäden geben Hinweise zum Vorgehen und enthalten Verweise zu weiterführenden, freien Informationen, aber auch zu Büchern, Kursen etc., die nützlich, aber nicht unbedingt notwendig sind.
- Selbstorganisation kann auch bedeuten, sich bzw. in der Lerngruppe weitere oder andere Inhalte zu erschließen und diese zu integrieren.

- Der Leitfaden beruht auf der Praxis des motivierten und motivierenden Lernens. Das bedeutet jede Woche einen **persönlich greifbaren Fortschritt**, eine **(emotionale) Erfahrung** und eine **neue Motivation** für Dich.
-

Lernpfad Achtsamkeit

Persönlicher Nutzen – für wen geeignet?

- Menschen, die mehr Klarheit in ihrem Leben wollen
- Menschen, die neue Wege suchen, mit der heutigen Welt / Situation umzugehen
- Menschen, die ihr Leben selbst in die Hand nehmen wollen
- Menschen, die mehr über sich selbst lernen wollen
- Menschen, die im Team arbeiten möchten

Wie kann das gehen?

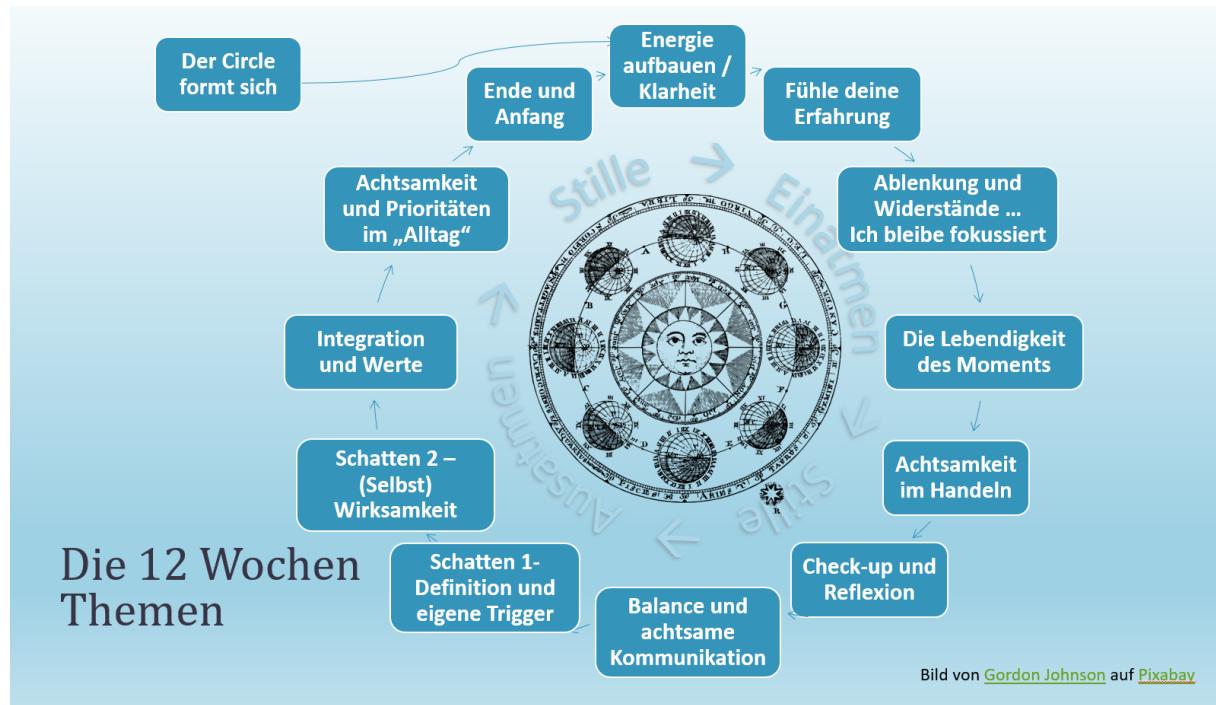
- Einsatz mehrerer verschiedener Techniken, v.a. der Achtsamkeit und emotionaler Intelligenz
- Vorhandenes nutzen => Machen und Erleben! Erfahrungen sammeln!
- Gleich Erleben und Umsetzen und sich darüber austauschen
- Beschreiben eines persönlichen Ziels / Wunsches => Vision / Ziel-Zustand
- Sich selbst besser kennenlernen => Persönlichen Lern-Typ erfahren, Muster, ...
- Ggf. Inhalte in der Gruppe selbst erarbeiten und gestalten => lernOS
- Mit-Gestalten des Ablaufs und Gestalten des eigenen Weges => einen Beitrag leisten und verschiedene Ansätze testen und den für sich passenden Weg finden
- Unterstützung zum Dranbleiben, etablieren Deiner Gewohnheit => Nachhaltigkeit

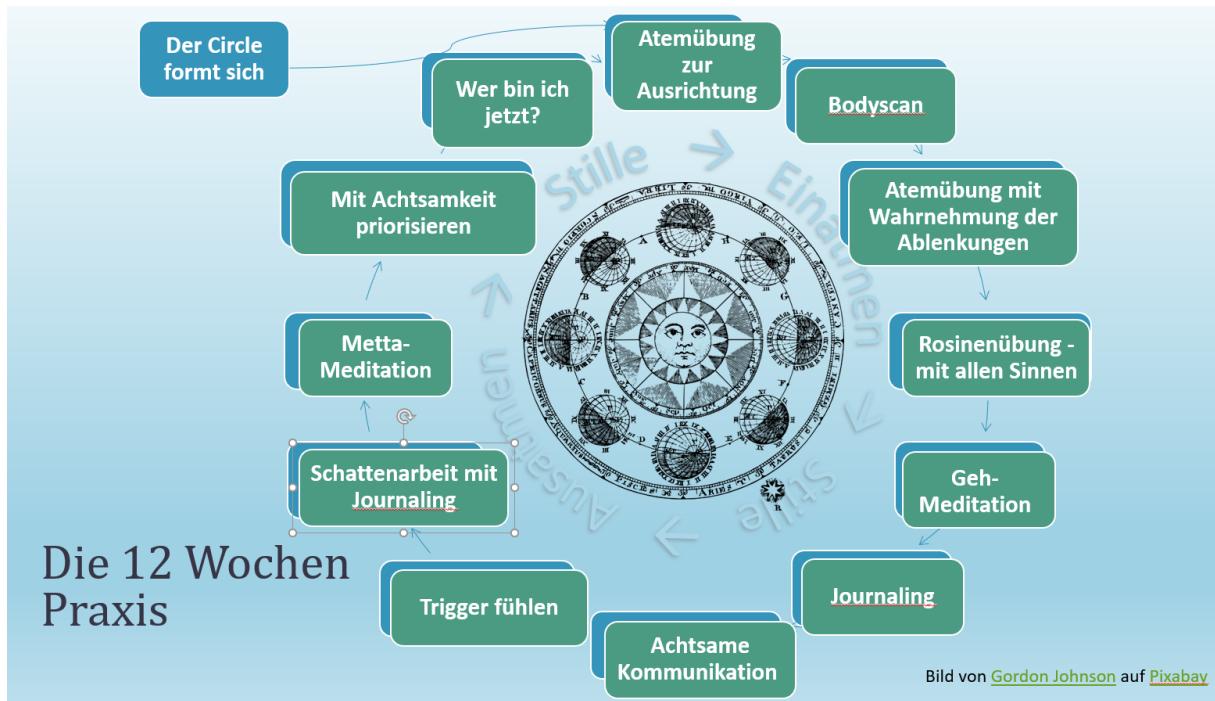
Die Praxis des motivierten und motivierenden Lernens

- Jede Woche ein persönlicher Fortschritt
- eine (emotionale) Erfahrung, eine neue individuelle Motivation
- 12- Wochen Programm mit Übungen, Unterlagen und Organisation des Ablaufs
- Peer-Gruppe (4 – 6< Leute) mit wöchentlichen einstündigen Treffen

- Flexibles, selbst-organisiertes Arbeiten in der Gruppe
- Praktische Übungen
- Persönlichkeit erforschen und intrinsische Motivatoren entdecken
- Evtl. Begleitung: Coaching, Kick-off und Abschlussveranstaltung => Feedback

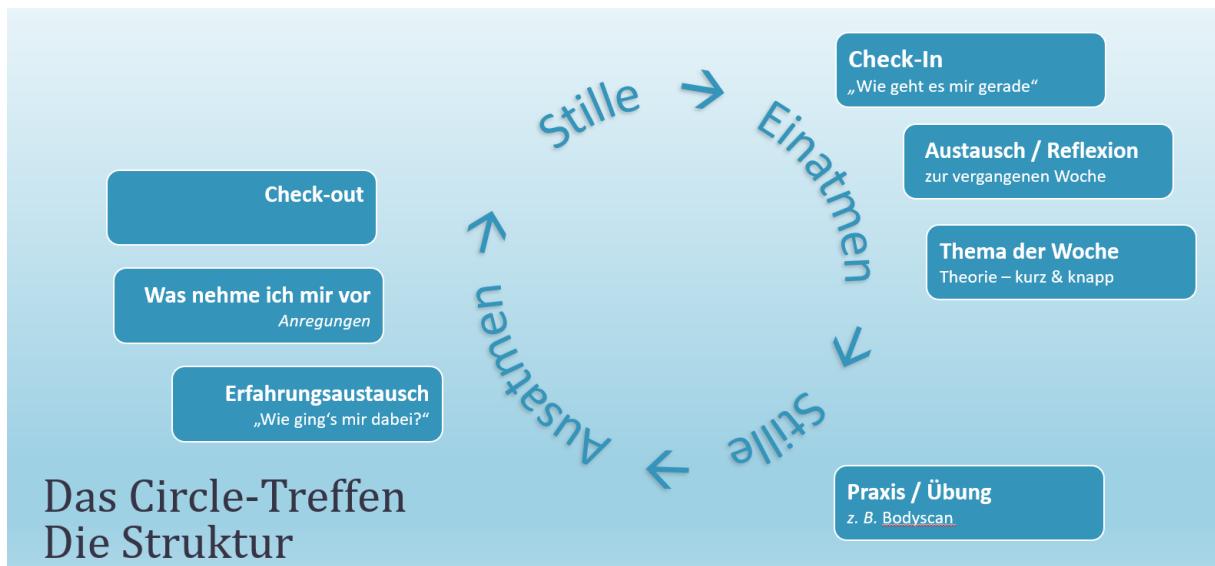
Die Themen und Praktiken der 12 Wochen





Die wöchentlichen Circle-Treffen

Jedes Treffen dauert **eine Stunde** und hat einen wiederkehrenden **Ablauf**:



- **Check-In:** Fokusfragen zu „Wie geht es Dir gerade“? (5 Minuten)
- **Austausch / Reflexion:** Leitfragen (10 Minuten)
- **Thema:** Theorie – ganz knapp (ca. 5 Minuten)

- **Übung:** z. B. Bodyscan (ca. 20 Minuten)
- **Erfahrungsaustausch:** Leitfragen „Wie ging's mir dabei?“ (10 Minuten)
- **Was nehme ich mir vor:** Sammlung von Anregungen (5 Minuten)
- **Check-out** (5 Minuten)
- **Bild / Zitat der Woche und weiterführende Links:** weitere Informationen zur eigenen Vertiefung und Reflexion

Ausnahme: für das erste Treffen “Woche 0: der Circle gründet sich” solltet ihr euch 90 Minuten Zeit einplanen.

Die Übungen werden meist durch Audio-Dateien begleitet. Die konkreten Links stehen in den Kapiteln der jeweiligen Wochen. Oder auch hier¹⁰.

Woche 0: Der Circle gründet sich

Im ersten Treffen finden sich die Menschen, die diese Reise gemeinsam unternehmen wollen. Die Agenda:

- **Check-in:** Herzlich willkommen! (5 Minuten)
- **Austausch / Reflexion:** in der Gruppe (10 Minuten)
- **Thema:** Grundlagen und Fragen? (25 Minuten)
- **Übung:** Meine Wünsche für die Reise (25 Minuten)
- **Erfahrungsaustausch** Wie ging es Dir in der Übung (10 Minuten)
- **Was nehme ich mir vor:** gemeinsame Planung (10 Minuten)
- **Check-out:** Das nächste Treffen bestätigen. (5 Minuten)
- **Bild / Zitat der Woche und weiterführende Links**

Check-In: Ankommen (5 Minuten)

Der Check-in ist ein hilfreiches Ritual, sich auf die Gruppe und das Thema der Woche einzustimmen und die sonstigen Tagesthemen beiseite zu legen. Teile mit Deinen Peers zur Einstimmung mit, was Dich bewegt, z.B.:

- Nenne der Gruppe Deinen Namen.

¹⁰<https://drive.google.com/drive/folders/1vVwrUSPgrFaM5TwOoTliRqn1fzF2jFhB?usp=sharing>

- Wie geht es Dir gerade? Was ist dein vorherrschendes Gefühl?

Weniger ist mehr. Es geht erstmal um das Ankommen.

Austausch / Reflexion (10 Minuten)

- Was führt Dich zu dieser Lernreise?
- Magst Du noch etwas Persönliches teilen (vielleicht sogar etwas, was Du normalerweise nicht in einer Vorstellungsrunde sagst)?

Versuche, Deinen Beitrag auf wenige Sätze zu beschränken, obwohl es vielleicht noch so viel zu sagen gäbe ... Dazu gibt es noch Gelegenheit

Thema: Grundlagen und Fragen? (25 Minuten)

Geht nochmal kurz die Grundlagen im Leitfaden durch oder tauscht Euch darüber aus. Die Woche 0 ist dazu da, den Ablauf kennenzulernen und offene Fragen zu klären.

Hinweis: die Informationen zum Thema der Woche sind meist sehr kurz gehalten. Der Fokus liegt auf der Praxis, der Übung, der Reflexion, dem Austausch. Wer es genauer und tiefer wissen will, kann sich vor dem Treffen einlesen und den "Weiterführenden Links" folgen.

Organisatorische Tipps:

- Die Agenda der wöchentlichen Treffen ist so ausgelegt, dass **eine Stunde** ausreichend sein sollte. Orientiert euch an der vorgeschlagenen Dauer der einzelnen Punkte, so dass noch Zeit ist für die wertvollen Elemente am Ende (Erfahrungsaustausch, Was nehme ich mir vor, Check-Out). Falls ihr spürt, dass ihr mehr Zeit braucht, z. B. wenn ihr zu sechst seid, dann verlängert den Termin.
- Vereinbart eine Terminserie. Am Besten gleich mit ein paar "Reserve-Wochen", falls mal ein Termin ausfallen sollte.
- Vereinbart, wie ihr zwischen den Terminen miteinander kommunizieren wollt. Hier findet ihr Vorschläge zu Tools.
- Wie wollt ihr mit Abwesenheiten (z. B. Urlaub) und spontanen Ereignissen umgehen. Den Termin ausfallen lassen, sobald einer fehlt?
Tipp für virtuelle Treffen: das Meeting aufzeichnen.
- Wollt ihr euch an den Ablauf halten und in 13 Wochen durch sein? Oder mal eine "Sonder-Woche" einschieben, wenn sich ein spannendes Thema ergeben sollte?

- Es ist völlig ok, wenn nicht alle Fragen vollständig beantwortet sind ... vieles wird sich ganz von selbst aus der Dynamik des Circles ergeben und klären.
- Bleib dran, auch wenn Du mal weniger Zeit haben solltest als Du Dir das wünschst. Lieber weniger als gar nicht! Auch das ist Achtsamkeit!

Verständigt euch mindestens über:

- Wann treffen wir uns zur “Woche 1”?
- Wer übernimmt den “Facilitator” für die Woche 1?

Tipp: Wenn ihr virtuelle Online-Meetings machen wollt, dann sollten möglichst alle Menschen virtuell teilnehmen sein. Es fühlt sich im allgemeinen nicht gut an, wenn einer oder zwei “nur” virtuell da sind, während die anderen physisch in einem Raum sind.

Übung: Meine Vorstellungen und Wünsche für diese Reise (25 Minuten)

Ein guter Start ist, sich darüber klar zu werden, wie ich mir die Reise vorstelle und ob die anderen Mitglieder meine Vorstellungen teilen oder vielleicht ganz andere Vorstellungen haben, was völlig okay ist. Es könnte gut sein, voneinander zu wissen:

- Was sollten meine Reisebegleiter über mich wissen?
- Welche Fragen habe ich an meine Reisebegleiter?

Weitere mögliche Aspekte:

- Worauf freue ich mich bei der Reise? Wie wichtig nehme ich diese Reise?
- Habe ich eine Sorge? Welche?
- Können persönliche Umstände zu einem Abbruch meiner Reise führen?
- Wie wahrscheinlich ist es, dass ich mich auf die jeweiligen Zwischenziele der Reise vorbereiten kann?
- Kann ich regelmäßig und pünktlich zum wöchentlichen Circle-Treffen kommen? Wie wahrscheinlich ist es, dass ich den Termin absagen muss?
- Welche Kompromisse bin ich bereit einzugehen?

In Stille: Reflektiere für dich (mach dir ggfs. Notizen): (2 Minuten)

Tauscht euch dazu aus. Reihum:

- **“Das sind meine Vorstellungen und Wünsche für diese Lernreise mit Euch?”(4 Min.)**

Vielleicht übe hier einen Aspekt der Achtsamkeit: “urteilsfrei”, “nicht wertend”: Versuche, Deine Vorstellungen und Wünsche authentisch zu schildern. Sie können weder richtig noch falsch sein. Es sind Deine, Du musst sie nicht beweisen.

Als Zuhörer versuche, die Vorstellungen und Wünsche aus der Perspektive Deines Mitreisenden zu sehen und empathisch wahrzunehmen. Versuche, Dir nicht die Frage nach dem Warum zu stellen: es wird wohl Gründe geben ... Höre einfach zu, stelle nur Verständnisfragen. Gelegenheiten zur Klärung gibt's später ...

In Stille: Reflektiere für Dich (mach dir ggfs. Notizen): (1 Minute)

- Wie ging es mir als *Wünschender*? Habe ich mir erlaubt, authentisch zu sprechen?
- Wie ging es mir als *Zuhörer*? Konnte ich mich “einfühlen”? Was gilt es zu klären?

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 (10 Minuten)

Vielleicht magst Du Dir innerlich bewusst machen, ob Du Dich selbst “verpflichten” möchtest, diese Gruppenreise durchzuführen und das auch mit der Gruppe teilen.

Check-out (5 Minuten)

- Wie geht es Dir jetzt? Ein paar Worte genügen ...
- Möchtest Du die Lernreise durchführen?
- Was nimmst Du von heute mit? Was hat Dich besonders beeindruckt?
- Gib der Gruppe ein wertschätzendes Feedback, wenn Du magst!

BILD / Zitat der Woche: "Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne!"

von Michal Jarmoluk¹¹ auf Pixabay¹²

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

- Working Out Loud - Erste Schritte -> <https://workingoutloud.com/en/circle-guides>

Wenn Du mehr Zeit hast:

- The Circle Ways -> <http://www.thecircleway.net/circle-way-guidelines>

¹¹https://pixabay.com/de/users/jarmoluk-143740/?utm_source=link-attribution&utm_medium=referral&utm_campaign=image&utm_content=2847508

¹²https://pixabay.com/de/?utm_source=link-attribution&utm_medium=referral&utm_campaign=image&utm_content=2847508

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-Zinn¹³.

Demnach ist Achtsamkeit eine bestimmte Form der Aufmerksamkeit¹⁴, 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_\(Mindfulness\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Achtsamkeit_(Mindfulness))

Schaut (gemeinsam) das Video von Doris Zölls 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 wünscht Du Dir von diesem Kurs? Warum machst Du ihn?

- 1-2 Min. Zeit nehmen (mach Dir ggf. 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.mp3¹⁵

Erfahrungsaustausch (10 Minuten)

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

¹³https://de.wikipedia.org/wiki/Jon_Kabat-Zinn

¹⁴<https://de.wikipedia.org/wiki/Aufmerksamkeit>

¹⁵<https://drive.google.com/file/d/1exIDNOnUho3mJilg8dlQcDANuBrVOFGj/view?usp=sharing>

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 Pixabay¹⁶

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.

¹⁶https://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
 - Gesund durch Meditation 04: Grundlagen der Achtsamkeitsübung – Innere Einstellung und Engagement (22:51) <https://www.youtube.com/watch?v=ZX3K9321LGg&list=PLkBlhHhHvscxoRRbeqKfr0mPIE1UmeiwL&index=4>
-

Woche 2: Fühle und erfahre Dich

In dieser Woche geht es um das Fühlen Deiner Erfahrung im Körper.

- **Check-In:** Herzlich willkommen! (*5 Minuten*)
- **Austausch / Reflexion:** in der Gruppe (*10 Minuten*)
- **Thema:** Fühle und erfahre Dich (*5 Minuten*)
- **Übung:** Bodyscan (*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 fühlst Du gerade in Deinem Körper?
- Was beschäftigt Dich im Augenblick?

Hinweis: Versuche, Dich kurz zu fassen und "achtsam" zu sein.

Austausch / Reflexion (10 Minuten)

- Wie ist Dir die Umsetzung in der ersten Woche gelungen?
- Was war besonders gut? Welche Hindernisse gab es?
- Ist Dein Wunsch für Dich noch klarer geworden?
- Was bedeutet das für Deine Zukunft?
- Was erwartest Du von dieser Einheit?

Hinweis: Du musst nicht jede Frage beantworten. Es sind eher Leitfragen. Erzähle von Dir und Deiner Erfahrung. Was möchtest Du mit der Gruppe teilen, für ca. 2 Minuten.

Thema: Fühle und erfahre Dich, nehme Dich wahr (5 Minuten)

In dieser Woche geht es um Wahrnehmen und Fühlen. Dabei unterscheidet man zwischen Körperempfindungen (engl. sensations) und Gefühlen oder Emotionen (eng. emotions). Körperempfindungen können sich z.B. durch Druck, Kribbeln, Enge, Weite, o.ä. zeigen. Versuche, mit geschlossenen Augen deinen rechten Daumen wahrzunehmen, oder deine linke große Zehe. So kannst Du deinen Fokus auf jedes Körperteil richten und dieses wahrnehmen. Aber auch größere Bereiche, wie z.B. Deinen Rücken. Oder Du berührst mit der einen Hand z.B. die Handinnenfläche der anderen Hand und nimmst die eine oder auch beide Hände wahr.

Gefühle (Emotionen) hingegen sind das was sich eher im gesamten Körper zeigt oder spezielle Ausdrücke hat (wie z.B. Tränen bei Traurigkeit). Man unterscheidet zwischen vier Grund- Gefühlen: Freude, Angst, Trauer und Wut. An den sog. "Emojis" kannst Du verschiedene weitere sehen. Wie sich diese Gefühle bei Dir zeigen, kannst Du selbst herausfinden, indem du z.B. an eine Situation denkst, die für Dich freudig (oder traurig oder ...) war. Wenn Du Dir diese innerlich vor Augen führst, kannst du normalerweise das Gefühl auch im Körper wahrnehmen. Der englische Begriff "E-motion" stellt es wunderbar dar, es ist (Körper) Energie in Bewegung. Probiere es aus ...

Als Grundhaltung für diese Übung empfehlen wir: "Es ist, wie es ist. Alles ist willkommen. Alles ist Erfahrung". Im ersten Schritt geht es darum, "nur" wahrzunehmen, welche Empfindungen sich in Deinem Körper zeigen. Ohne zu werten oder etwas verändern zu wollen. Sei neugierig und erforsche, wie sich bestimmte Körperempfindungen und ggf. auch Emotionen bei Dir zeigen und sich verändern.

Übung: Bodyscan (20 Minuten)

Bodyscan => wie geht es Dir jetzt (vor der Übung)? Fühle Deinen Körper.

Und nun führe die Übung mit Hilfe der gesprochenen Anleitung für Dich durch. Es geht im ersten Schritt um die Wahrnehmung dessen was sich zeigt und wie es in Dir entsteht.

Audio-Datei Achtsamkeit42_Woche02_Bodyscan_14min.mp3¹⁷

Der sogenannte Körperscan (Bodyscan) ist als Einleitung von Achtsamkeitsübungen hilfreich unter folgenden Aspekten:

- Zur Ruhe kommen
- Ins Fühlen kommen
- Entschleunigung durch langsames Vorgehen
- Liebevolle Grundhaltung herstellen, es muss nicht einmal etwas gespürt werden, die Präsenz reicht
- Offenheit herstellen zu erspüren, was sich zeigen möchte

Weiterhin kannst Du erleben, dass es sehr interessant, vielleicht sogar überraschend ist, was du in deinem Körper wahrnimmst. Erlaube Dir mal wieder, wie ein Kind zu sein, voll Spaß, spielerisch, ausprobieren und lernen.

Hinweis: In den Treffen geht es nicht um die Details der Theorie. Lest Euch ggf. den Text vorher durch. Führt Euch das Thema vor Augen, klärt offene Fragen aber vermeidet ausufernde Diskussionen. Es geht in den Treffen um Austausch der individuellen Erfahrungen. Den Text könnt ihr euch auch nachher gerne nochmal durchlesen.

Erfahrungsaustausch (10 Minuten)

- Wie ging es Dir in der Übung?
- Wie hat es sich angefühlt?
Benenne v. a. deine Empfindungen und Gefühle, die Du bei der Übung hattest.
- Was ist Dir aufgefallen? Was hat Dich überrascht?

Was nehme ich mir vor (5 Minuten)

Führe den Bodyscan möglichst regelmäßig durch. Mache anschließend einige Notizen (nicht mehr als 10 Zeilen) mit den wesentlichen Erfahrungen. Wir empfehlen, diese Übung über einen längeren Zeitraum täglich zu wiederholen, um Klarheit über die veränderlichen und sich wiederholende Aspekte zu gewinnen.

¹⁷https://drive.google.com/file/d/1j8kJ1PWkJqVH8F_omrRfuN6Zo-ge9yeF/view?usp=sharing

Denke auch im Alltag öfter daran, Deinen Körper wahrzunehmen, zu spüren z.B. vor dem Einschlafen und nach dem Aufwachen. Gut eignet sich dafür auch die Dusche.

- 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?
- Was hilft Dir dabei, Deine Vorsätze umzusetzen?

Hinweis: Bewährt hat sich, seine Vorsätze aufzuschreiben und setzen von Erinnerungsmarken (z.B. am Handy oder Post-It in der Wohnung). Und es hilft, jemandem von Deinem Vorhaben zu erzählen und zu bitten, Dich daran zu erinnern.

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: “Lieben was ist”

Erfahrung ist eine verstandene Wahrnehmung. (Immanuel Kant)

Es gibt nichts zu entdecken, nichts zu erfinden, einzig und alleine eine sich wandelnde Wahrnehmung. (Andreas Herteux)



Bild von sasint auf Pixabay¹⁸

Weiterführende Links

Wenn Du noch etwas Zeit hast:

- Wahrnehmungs- Übung nach Franz Jalic: "Übung der Atemwege nach Franz Jalics.mp3". Die Übung dauert ca. 20 Minuten. Achte beim Nachspüren zu dieser Übung darauf, inwiefern Zeit und Raum bei der Übung eine Rolle spielten.
- Bodyscan (AOK Rheinland/Hamburg): <https://www.youtube.com/watch?v=RLCg4mkhlAg> => 13 Min.
- Beschreibung Bodyscan: <https://meditierenlernen.org/bodyscan-text/>
- Meditation mit Fokus auf den eigenen Körper: <https://raum-fuer-bewusstsein.de/beruehrungs-qualitaet-entfalten-selbstmassage-meditation-in-5-schritten/>

Wenn Du mehr Zeit hast:

¹⁸https://pixabay.com/de/?utm_source=link-attribution&utm_medium=referral&utm_campaign=image&utm_content=2847508

- MBSR - Body Scan Meditation: https://www.youtube.com/watch?v=TWg6yiP_Jbs => 33 Min.
 - Robert Betz: Anleitung zum bewussten Fühlen Teil 1: Körperliche Empfindungen: <https://www.youtube.com/watch?v=nUjJlFEua5M> => 20 Min.
 - Robert Betz: Anleitung zum bewussten Fühlen Teil 2: Emotionen: <https://www.youtube.com/watch?v=BO-GIv58ujQ> => 13 Min.
-

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 beurteile 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.mp3¹⁹**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.

¹⁹<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>

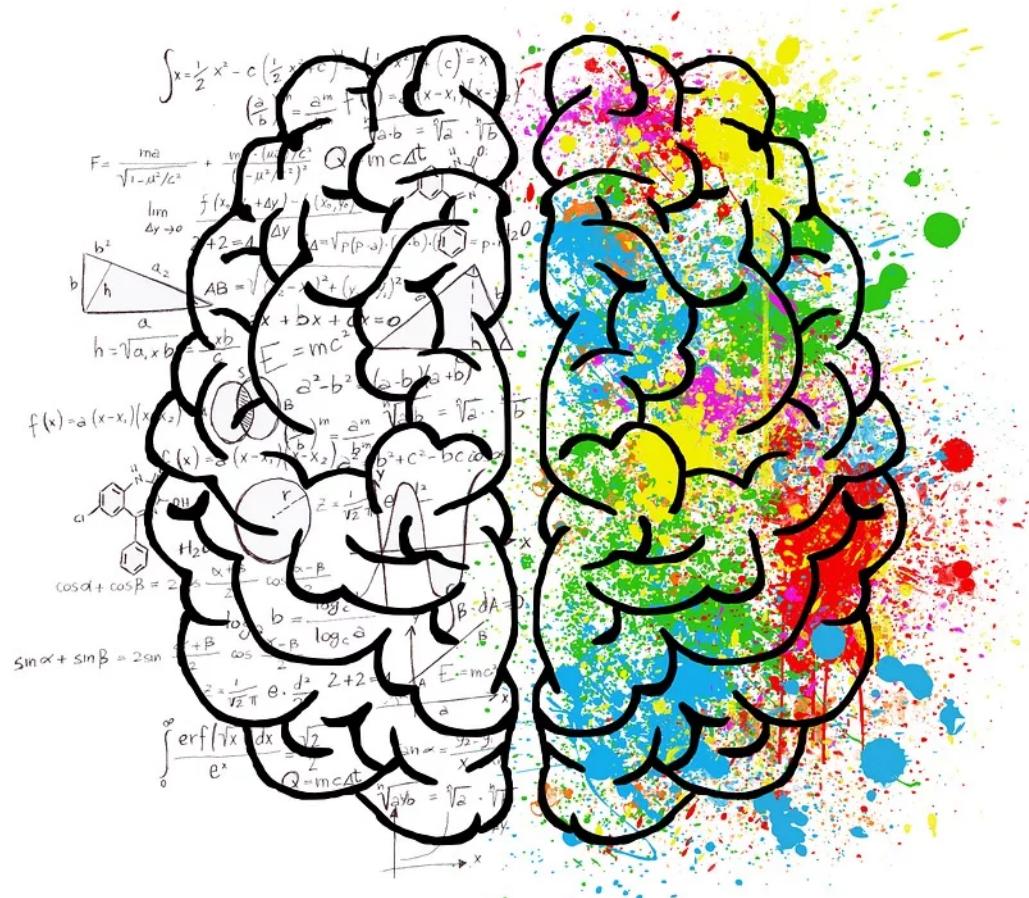


Bild von ElisaRiva auf Pixabay²⁰

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>

²⁰https://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 erübrigts 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.php²¹>

Woche 4: Die Lebendigkeit des Moments

In dieser Woche geht es um die Lebendigkeit des Momentes

- **Check-In:** Herzlich willkommen! (5 Minuten)
- **Austausch / Reflexion:** in der Gruppe (10 Minuten)
- **Thema:** Die Sinne und die Wahrnehmung (10 Minuten)
- **Übung:** Rosinen- Übung (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**

²¹<http://www.achtsamkeit-lernen.de/was-ist-achtsamkeit/affengeschnatter—der-staendige-gedankenwirbel/index.php>

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 Widerstände und Ablenkungen konntest Du bei Dir wahrnehmen?
- Welche Erwartungen hast Du für diese Einheit?

Thema: Die Lebendigkeit des Momentes (10 Minuten)**Die Sinneskanäle - Was ist dein bevorzugter Sinneskanal?**

Jeder gesunde Mensch nimmt seine Umwelt durch die 5 Sinneskanäle wahr. **Sehen, Hören, Fühlen, Schmecken und Riechen.**

Jedoch hat jeder einen anderen bevorzugten Sinneskanal. Meistens sind wir uns dessen nicht bewusst. Um herauszufinden was Dein Lieblingskanal ist, kann Dir folgende Übung helfen:

Lese Dir die drei folgenden Begriffe nacheinander durch, lass jeden kurz auf Dich wirken, schieße dazu gerne kurz die Augen und nehme wahr, was Dir als erstes in den Sinn kommt. Kreuze unten in der Tabelle dann den entsprechenden Sinneskanal an. Ganz wichtig: Es gibt kein richtig oder falsch! Es gibt nur deine Wahrnehmung!

	sehen	hören	riechen	schmecken	fühlen
Weihnachten					
Sonnenuntergang					
Wochenende					

Das Spannende ist, dass wir ganz automatisch beim Durchführen dieser kleinen Übung bereits beim Wesentlichen angekommen sind, bei der Wahrnehmung der Sinneskanäle. Wer den Selbst-Test noch genauer machen möchte, findet zum Schluss die komplette Übung.

Präsenz und Wahrnehmung des Momentes über die Sinneskanäle

Das Leben findet nur im gegenwärtigen Moment statt. Oftmals lassen wir uns aber durch unsere Gedanken aus der Gegenwart tragen und verlieren uns im Vergangenen oder Zukünftigen. Während wir uns auf einen Sinneskanal konzentrieren, können wir die Lebendigkeit des Moments wahrnehmen. In dem Moment, indem wir uns nur auf das Schmecken z.B. konzentrieren, gelingt es uns, unseren Geist wieder zurück in die Gegenwart zu holen. Auf die Bewusstheit der Gegenwart, dessen, was gerade da ist.

Das Tolle ist, wir können auch so wieder unsere anderen Sinne trainieren, die wir nicht so stark nutzen oder genutzt haben. Die folgende Rosinen-Übung verdeutlicht die drei Grundprinzipien²² der Achtsamkeit.

- **Absichtsvoll sein** Du nimmst Dir bewusst Zeit und willst die Rosine genießen oder besser erforschen – nicht mehr aber auch nicht weniger!
- **Jetzt! Hier! handeln** Die Rosine nimmt Deine ganze Aufmerksamkeit ein, Du bist weder von der Vergangenheit abgelenkt noch auf die Zukunft konzentriert.
- **Nicht werten** Ob die Rosine "gut" schmeckt oder "sauer" ist ein Unterschied. Konzentriere Dich auf die Wahrnehmung.

Übung: Rosinenübung - mit allen Sinnen (15 Minuten)

Für die Übung brauchst Du:

- 15 Minuten, während der Du ungestört bist
- drei Rosinen (oder etwas Ähnliches z.B. Gummibärchen oder ein Stück eines Apfels)
- eine Sitzgelegenheit
- alle 5 Sinne beisammen

Höre die drei Übungen (am besten über Lautsprecher) und setze Dich dazu entspannt hin und iss dabei jede Rosine einzeln. Akzeptiere alle entstehenden Sinnesempfindungen, Gedanken und Gefühle und gib ihnen Raum. Sollte Deine Aufmerksamkeit von der Rosine weg wandern, führe sie einfach freundlich wieder zu ihr zurück.

Lass Dich durch die Übung leiten - Du musst nicht auf Zeit und Erklärung achten. Konzentriere dich voll und ganz auf deine Sinneswahrnehmungen. Mache die drei Übungen direkt hintereinander.

Audio-Datei Achtsamkeit42_Woche04-Rosinen-Übung_Teil1_11min.mp3²³

²²<http://mymindfulmoves.de/mindfulness/mindfulness/>

²³<https://drive.google.com/file/d/1vBIME3zVSfbcSjwyyyw8QPqaxSwy7Ucf/view?usp=sharing>

Audio-Datei Achtsamkeit42_Woche04-Rosinen-Übung_Teil2_1min.mp3²⁴**Audio-Datei Achtsamkeit42_Woche04-Rosinen-Übung_Teil3_2min.mp3²⁵**

TIPP: Wenn ihr in der Gruppe übt, kann jeder für sich die Übung machen. Vereinbart eine Zeit, wann ihr weitermacht. Die Übungen dauern in Summe ca. 15 Minuten. Wenn ihr online jeder für sich übt, achtet darauf, dass dabei jeder das Mikrofon stumm stellt.

Erfahrungsaustausch (10 Minuten)

- Wie ging es Dir in der Übung?
- Wie hat es sich angefühlt?
Benenne v. a. deine Empfindungen und Gefühle, die Du bei der Übung hattest.
- Was ist Dir aufgefallen? Was hat Dich überrascht?

Was nehme ich mir vor (5 Minuten)

Führe die Rosinen- 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 Deine Sinneskanäle. Bleibe z.B. bei einem (hören, riechen, schmecken, fühlen, sehen) für eine Weile. Hast Du einen bevorzugten Sinneskanal? Vielleicht erkennst Du diesen bei Dir oder anderen auch in der Sprache durch häufige Verwendung bestimmter Ausdrücke, die mit einem Sinneskanal verbunden sind.

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.

²⁴https://drive.google.com/file/d/1VQw9PKmL_c_jYd4u8tjC_YbKjf4vcKD/view?usp=sharing

²⁵<https://drive.google.com/file/d/1af28gwOoKISiXSRKaMUEol0BAJHwZ59P/view?usp=sharing>

BILD / Zitat der Woche: “Schenke heute allem, was Du tust, Deine volle Aufmerksamkeit”

Bild von sue_v67auf Pixabay²⁶

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

- bewusst kochen / bewusst essen / bewusst abräumen
- bewusst musik hören (Augen schließen und hinsetzen) => was löst es in Dir aus? => bekanntes Stück und unbekanntes Stück => Was ist für Dich der Unterschied?
- bewusst ein Kompliment geben ...
- Rosinen - Übung von FuereinebessereWelt (4 Minuten): <https://www.youtube.com/watch?v=kvba0IyoH0>

Wenn Du mehr Zeit hast:

- Rosinen - Übung von Achtsamkeit mit Dr. Nils Altner (15 Minuten): <https://www.youtube.com/watch?v=rNVs1V5uvkg>

²⁶https://pixabay.com/de/?utm_source=link-attribution&utm_medium=referral&utm_campaign=image&utm_content=2847508

- NLP => Sinneskanäle - Test von Cordula Nussbaum - Test: <http://www.arbeitundgesundheit.eu/media/arbeitswelt2020/texte/schulvortragreinhardt/Wahrnehmungs-Typ-Analyse.pdf>
 - Sinneskanäle in der Kommunikation (6:49 Min.): <https://www.youtube.com/watch?v=ncluQzhYz04>
-

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 nehme 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)

Schau 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.mp4²⁷

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 nimmt 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)

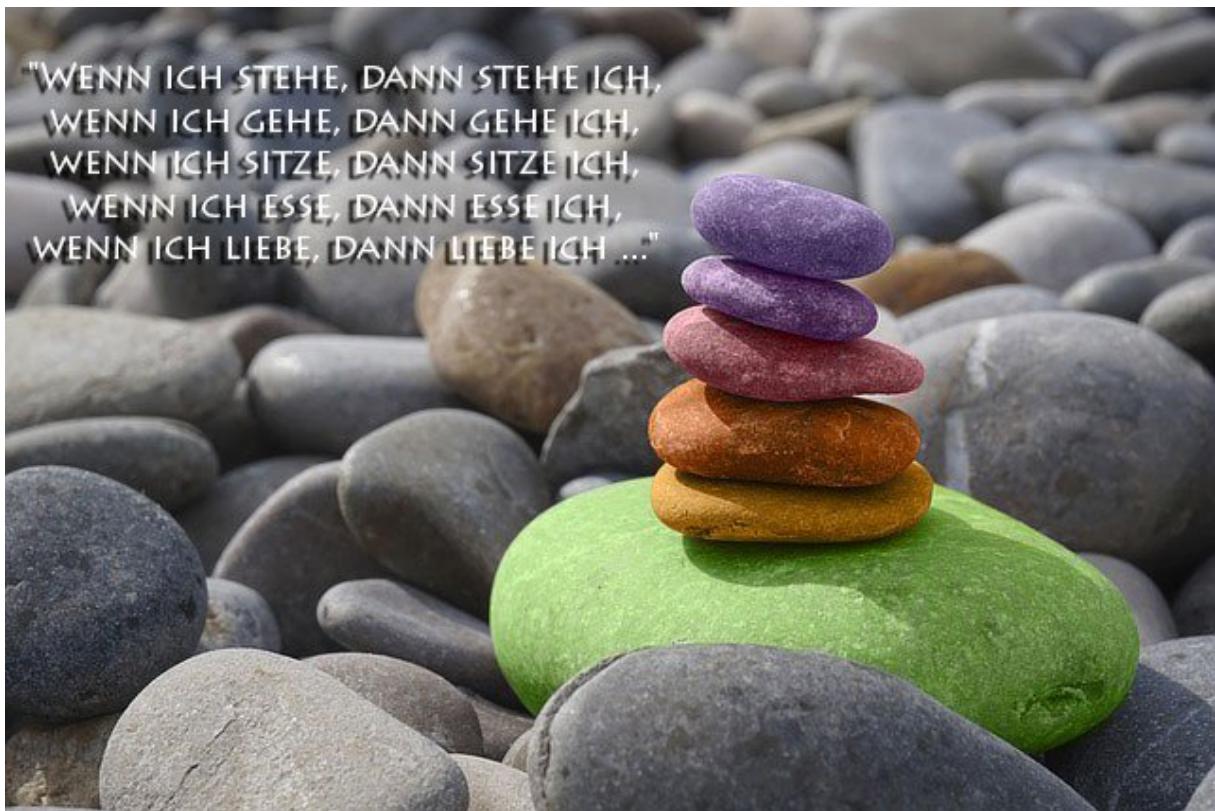
- Wie geht es Dir jetzt? 1 - 2 Worte genügen ...
- Was nimmst Du von heute mit? Was hat Dich besonders beeindruckt?

²⁷<https://drive.google.com/file/d/1af28gwOoKISiXSRKaMUEol0BAJHwZ59P/view?usp=sharing>

- Was möchtest Du der Gruppe als Impuls mitgeben?

TIPP: Legt den Facilitator / Moderator für das nächste Treffen fest.

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 (rangingen, draufsehen), ...
- 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=ffeAqyptmJw²⁸> (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.

Woche 6: Check-up und Reflexion

In dieser Woche geht es um Rückschau und Reflexion

- **Check-In:** Herzlich willkommen! (5 Minuten)
- **Austausch / Reflexion:** in der Gruppe (10 Minuten)
- **Thema:** Checkup und Reflexion (15 Minuten)

²⁸<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>

- **Übung:** Journaling (*10 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: Zeige Dich mit dem, was gerade aktuell oben auf liegt. Kurz und klar.

Austausch / Reflexion (*10 Minuten*)

- Wie ist Dir die Umsetzung gelungen?
- Was war besonders gut? Welche Hindernisse gab es?
- Hat sich für Dich etwas verändert in Deinen Handlungen?
- Was hast Du daraus über Dich gelernt?

Thema: Checkup und Reflexion (*15 Minuten*)

Bisher ging es in den letzten Wochen des Kurses um folgende Themen:

- Ziel des Kurses inkl. Energie- Aufbau
- das Fühlen der Erfahrungen
- den Umgang mit Widerständen und Ablenkung
- die Lebendigkeit in der Wahrnehmung durch die Sinne und
- die Achtsamkeit im Handeln.

Du hast geübt, den Atem, den Körper, die Gedanken und Widerstände, Deine Sinneseindrücke und Handlungen wahrzunehmen. D.h. bisher hast Du Dich vor allem mit der Wahrnehmung auf den verschiedenen Ebenen beschäftigt. Und damit, Dich zu beobachten und kennenzulernen. Heute geht

es darum zu schauen, was sich bereits verändert hat und wie das mit dem zu tun hat, was Du Dir vorgenommen hast. Und wie es weiter gehen soll.

Eine kleine Übung zum Start. Schreibe kurz auf:

Was ist jetzt für Dich wesentlich?

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

Eine Methode, sich Fragen zu stellen und Antworten zu erhalten, ist das sogenannte **Journaling**. Beim Journaling geht es darum, Gedanken fließen zu lassen, wahrzunehmen und direkt aufzuschreiben ohne jede Filterung oder Reflektion. Journaling soll dabei unterstützen auch das Unterbewusstsein in die Beantwortung der Fragen einzubeziehen. Zur Vorbereitung ist es günstig, durch eine kurze Achtsamkeitsübung die Wahrnehmung zu aktivieren. Anschließend stelle Dir eine Frage, um Dich auf das Thema auszurichten. Danach schreibe die Gedanken und alles, was in Dir entsteht auf. Alles was kommt, auch: „Mir fällt gerade nichts ein“, „Das ist ja blöd“, „Was soll ich denn jetzt schreiben“, . . . Ohne Pause schreiben für eine gewisse Zeit, z. B. 3 oder 5 Minuten. Lies anschließend durch, was da geschrieben steht und nehme wahr, wie es wirkt. Jetzt kannst Du z. B. markieren, was Dir auffällt, welche Gedanken ggf. neu sind oder Dir besonders wertvoll erscheinen.

Übung: Journaling (10 Minuten)

Die Übung besteht heute darin, die Frage von oben („Was ist jetzt wesentlich?“) nochmal neu aus dieser Haltung der Achtsamkeit als Journaling zu beantworten.

In der Übung starten wir mit einer kurzen Meditation zur Einstimmung und schreiben dann die Antworten auf, die entstehen. Leg Dir bitte Block und Stift zurecht und hört gemeinsam die Meditation an.

Audio-Datei Achtsamkeit42_Woche06_Journaling_9min.mp3²⁹

Schreibe die Antworten auf das Blatt.

²⁹https://drive.google.com/file/d/1z2LM_Go7ZvSBaKa5M1ChfV10ln3sj_ek/view?usp=sharing

Die Übung besteht aus 4-5 Minuten Einstimmung, Zu-Dir-Kommen und anschließendem 3 Minuten Schreiben. Schreibe alles auf, was in Dir entsteht bei der Frage: Was ist jetzt wesentlich? Spüre dann noch nach in Richtung dessen, was sich als wesentlich andeutet oder zeigt (ca. 2 Minuten) und verinnerliche es.

Macht bitte einen kurzen Austausch zu dem Verlauf der Übung in der Gruppe.

Falls es stimmig für die Gruppe ist und entsprechend Zeit zur Verfügung steht (10 zusätzliche Minuten) könnt ihr die Übung wiederholen. Welche Themen kommen diesmal? Vertieft sich etwas? Verschiebt sich etwas?

Vielleicht kannst Du während des Journalings dein Denken besser kennenlernen. Hierbei kann die Position des Beobachters helfen, der die zu schreibenden Inhalte (z. B. Gedanken, Gefühle, Widerstände, Leere) wahrnimmt. Es scheint vielleicht, als würden die Gedanken aus dem Moment heraus einfach entstehen. Und es ist auf eine spezielle Art und Weise anders als Denken oder Wollen.

Erfahrungsaustausch (10 Minuten)

- Wie hat es sich angefühlt?
- Was ist Dir aufgefallen? Was hat Dich überrascht?
- Welche Unterschiede sind Dir aufgefallen zwischen den Runden?

Was nehme ich mir vor (5 Minuten)

Wir werden in Woche 9 im Zusammenhang mit der Schattenarbeit dem Journaling wieder begegnen. Es ist gut, mit Journaling vertraut zu sein. Führe die Journaling-Übung möglichst regelmäßig durch. Mit dem Audio oder vorher in Stille zu verweilen (z. B. Atem- Wahrnehmung oder eigene Lieblings-Methode). Wir empfehlen, auch diese Übung über einen längeren Zeitraum täglich durchzuführen, um Klarheit über die veränderlichen und sich wiederholende Aspekte zu gewinnen. Weiterhin kannst Du mit verschiedenen Fragen experimentieren. Was Dich gerade beschäftigt oder einfach "Was ist jetzt gerade wichtig?", "Was brauche ich jetzt gerade?" oder "Was ist in dieser Situation wichtig?". Die Fragen können fast beliebig sein.

Beobachte in der Woche öfter mal das Entstehen Deiner Gedanken. Was machen diese Gedanken mit Dir? Wie reagierst Du darauf? Wie nimmst Du die innere Stimme wahr? Und erkennst Du einen inneren Denker oder Wahrnehmer?

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: “Die Geschichte vom Fischer und vom Banker”

Bild von StockSnap auf Pixabay³⁰

Der Fischer und der Banker

Ein Investmentbanker stand in einem kleinen mexikanischen Fischerdorf am Pier und beobachtete, wie ein kleines Fischerboot mit einem Fischer an Bord anlegte. Er hatte einige riesige Thunfische

³⁰https://pixabay.com/de/?utm_source=link-attribution&utm_medium=referral&utm_campaign=image&utm_content=2847508

geladen. Der Banker gratulierte dem Fischer zu seinem prächtigen Fang und fragte, wie lange er dazu gebraucht hätte.

Der Fischer antwortete: „Ein paar Stunden nur. Nicht lange.“

Daraufhin fragte der Banker, warum er denn nicht länger auf See geblieben sei, um noch mehr zu fangen.

Der Fischer sagte, die Fische, reichten ihm, um seine Familie die nächsten Tage zu versorgen.

Der Banker wiederum fragte: „Aber was tun Sie denn mit dem Rest des Tages?“

Der Fischer erklärte: „Ich schlafe morgens aus, gehe ein bisschen fischen; spiele mit meinen Kindern, mache mit meiner Frau nach dem Mittagessen eine Siesta, gehe ins Dorf spazieren, trinke dort ein Gläschen Wein und spiele Gitarre mit meinen Freunden. Sie sehen, ich habe ein ausgefülltes Leben.“

Der Banker erklärte: „Ich bin ein Harvard-Absolvent und könnte Ihnen ein bisschen helfen. Sie sollten mehr Zeit mit Fischen verbringen und von dem Erlös ein größeres Boot kaufen. Mit dem Erlös hiervon wiederum könnten Sie mehrere Boote kaufen, bis Sie eine ganze Flotte haben. Statt den Fang an einen Händler zu verkaufen, könnten Sie direkt an eine Fischfabrik verkaufen und schließlich eine eigene Fischverarbeitungsfabrik eröffnen. Sie könnten Produktion, Verarbeitung und Vertrieb selbst kontrollieren. Sie könnten dann dieses kleine Fischerdorf verlassen und nach Mexiko City oder Los Angeles und vielleicht sogar New York City umziehen, von wo aus Sie dann Ihr florierendes Unternehmen leiten.“

Der Fischer fragte: „Und wie lange wird dies alles dauern?“

Der Banker antwortete: „So etwa 15 bis 20 Jahre.“

Der Fischer fragte: „Und was dann?“

Der Banker lachte und sagte: „Dann kommt das Beste. Wenn die Zeit reif ist, könnten Sie mit Ihrem Unternehmen an die Börse gehen; Ihre Unternehmensteile verkaufen und sehr reich werden. Sie könnten Millionen verdienen.“

Der Fischer sagte: „Millionen. Und dann?“

Der Banker erwiederte: „Dann könnten Sie aufhören zu arbeiten. Sie könnten in ein kleines Fischerdorf an der Küste ziehen, morgens lange ausschlafen, ein bisschen fischen gehen, mit Ihren Kindern spielen, eine Siesta mit Ihrer Frau machen, in das Dorf spazieren, am Abend ein Gläschen Wein genießen und mit Ihren Freunden Gitarre spielen.“

nach: Heinrich Böll „Anekdote zur Senkung der Arbeitsmoral“, abgewandelt

<https://www.christine-van-impelen.de/geschichten/der-fischer-und-der-banker/>

Weiterführende Links

Wenn Du noch etwas Zeit hast:

- Weitere Fragen für Jounaling: <https://www.derstandard.at/story/2000028671947/die-zwoelf-fragen-fuer-positive-veraenderung>
- Achtsames E-Mail schreiben: <https://www.youtube.com/watch?v=K1NzleGJsq0>
- Die Geschichte von Heinrich Böll aufgesprochen: <https://www.nanoo.tv/link/v/kpqsgpPV>

Wenn Du mehr Zeit hast:

- Wenn Du noch tiefer blicken willst: <https://schreibenwirkt.de/journal-trend/>
- Weitere Beispiele von achtsamem Schreiben: <https://jolimanoli.com/mit-journaling-zu-mehr-achtsamkeit/>
- Mehr Hintergrund zum achtsamen Schreiben: <https://dfme-achtsamkeit.de/achtsames-schreiben-achtsamkeit/>
- Beschreibung Journaling nach Theory U (Otto Scharmer): <https://www.presencing.org/resource/tools/guided-journaling-desc> => oder als praktische Anleitung: <https://www.youtube.com/watch?v=QDa255Jn82k>

Woche 7: Balance und achtsame Kommunikation

In dieser Woche geht es um die Balance und verschiedene Perspektiven

- **Check-In:** Herzlich willkommen! (*5 Minuten*)
- **Austausch / Reflexion:** in der Gruppe (*10 Minuten*)
- **Thema:** Balance (*5 Minuten*)
- **Übung:** Achtsame Kommunikation (*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?
- Welche Erkenntnisse hattest Du beim Schreiben?

Thema: Balance und achtsame Kommunikation (5 Minuten)

In diesem Kurs hast Du bereits viel über Dich gelernt und erfahren. Vielleicht auch neue Aspekte an Dir erkannt. Bestimmt hast Du auch schon festgestellt, dass die anderen ganz andere Gedanken, Wünsche, Vorlieben und Sichtweisen haben. Jeder sieht die Dinge, die “Realität” aus seinen Augen und jeder sieht und denkt etwas anders. Jeder lebt sozusagen in seiner Welt, die durch die eigene Herkunft und Erfahrungen geprägt ist. Sicher ist Dir schon aufgefallen, dass dabei leicht Missverständnisse auftreten oder unterschiedliche Wahrnehmungen unvermeidbar sind. Und dass auch Deine Sicht der Dinge nicht die Wirklichkeit, sondern Deine Landkarte der Realität sind. Daher ist eine gelungene Kommunikation ein herausforderndes, aber auch wichtiges Unterfangen.

Achtsames Zuhören: Wir hören sehr oft nicht wirklich zu oder lassen uns von anderen unterbrechen, die dann mit ihrem Thema weitermachen.

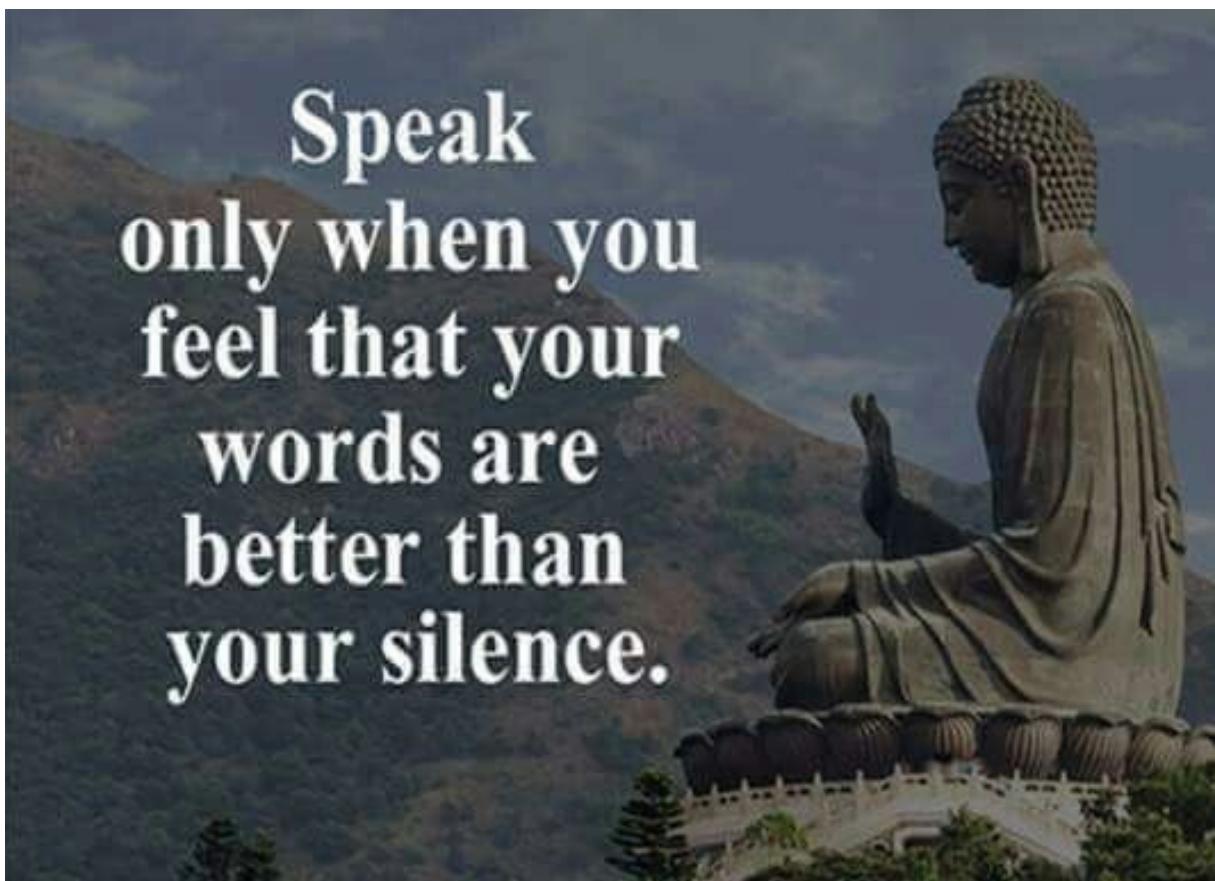
Du kennst sicher das aktive Zuhören. Es geht dabei darum, so aufmerksam zuzuhören, dass Du den Inhalt in Deinen Worten wiederholen kannst. Gleichzeitig bist Du Dir dabei bewusst, dass Du nur einen Teil von dem, was im Anderen vorgeht verstehen und wiedergeben kannst.

Bei der achtsamen Kommunikation, geht es zum einen um Präsenz und Wertfreiheit. Es gilt beim Zuhören wahrzunehmen, was der Andere erzählt, gleichzeitig aber auch bei sich selbst zu spüren, was der Input in einem selbst auslöst. Und dabei sich nicht von den eigenen Gedanken wegtragen zu lassen, durch die eigenen inneren Trigger.

Hier ist eine gute Balance zwischen Zuhören (Fokus im Außen) und Wahrnehmung Deiner Reaktion (Fokus im Innen) wichtig. Erkenne den Unterschied zwischen der Wahrnehmung und der eigenen inneren Reaktion (Wertung) und den daraus entstehenden Gedanken. Wenn Du dabei ganz aufmerksam

bist, bleibt gar nicht mehr viel Raum, Dir zu überlegen, was Du selbst sagen willst. ;-) Denn wenn ich höre, dann höre ich ...

Wenn Du dann selbst redest, ist es ebenso wichtig, sich wahrzunehmen, auf die inneren Impulse zu hören und daraus sprechen. Das haben wir im achtsamen Schreiben schon geübt. Erst einmal still zu werden und in sich zu lauschen. Das wahrzunehmen, was geschrieben werden will oder in dem Fall gesagt werden will. Vielleicht auch einmal nicht so genau zu wissen, wo das Gesagte in dem Moment genau her kommt ...



Übung: Achtsame Kommunikation (20 Minuten)

=> Jeder redet 2 Minuten. Alle nacheinander. Erzähle einfach, was Dir in den Sinn kommt oder auch vom letzten Urlaub, der letzten Feier, der letzten Achtsamkeits- Übung (der Inhalt spielt keine große Rolle). Die Anderen hören achtsam zu.

Achte beim Zuhören darauf, ganz bei dem zu sein, was Du hörst und was es in Dir auslöst, welche Körperempfindungen dabei entstehen.

Wenn Du an der Reihe bist, komme erst einmal bei Dir an, atme tief durch, werde innerlich still und

fange dann an zu reden, wenn es für Dich stimmig ist. Nimm ggf. wahr, wie es Dir innerlich geht, wenn Du redest. Spüre Deine körperlichen und emotionalen Empfindungen.

Dann kommt ein kurzer Austausch darüber, wie es jedem ging. (5 Min., jeder ca 1 Min.).

Dann noch eine zweite Runde in der gleichen Weise. D.h. die nächste erzählt und nimmt sich wahr. Der Andere hört zu und nimmt sich wahr. Diesmal zu zweit. Wenn ihr eine ungerade Zahl seid, dann macht ein 3-er Setting.

Tipp: Bei Online Meetings das zweier-Setting entsprechend organisieren. Z.B. eine feste Zeit ausmachen (z.B. 5 Minuten). Die Zweier - Teams gehen in separate Besprechungen. Bei ungerader Teilnehmerzahl, könnt ihr eine dreier- Runde machen. Wenn einzelne sich verspäten, dann ggf. zurück rufen. Eine Videoaufnahme hilft bei der Übung.

Erfahrungsaustausch (10 Minuten)

- Wie ging es Dir in der Übung?
- Wie hat es sich angefühlt?
- Was ist Dir aufgefallen? Was hat Dich überrascht?
- Welche Ähnlichkeiten und Unterschiede hast Du wahrgenommen in Deiner Wahrnehmung und der der anderen?
- Welche Veränderungen gab es in der zweiten (ggf. folgenden) Runde(n)?

Was nehme ich mir vor (5 Minuten)

Führe die Kommunikations-Übung möglichst regelmäßig durch. Beobachte Dich in der Woche mindestens einmal täglich bei der Kommunikation. Sowohl im Reden, als auch im Zuhören. Was fällt Dir dabei auf? Welche Muster kannst Du erkennen? Ist es anders, wenn Du bewusst bist beim Reden und Zuhören?

Wieder empfehlen wir, diese Übung über einen längeren Zeitraum täglich durchzuführen, um Klarheit über die veränderlichen und sich wiederholende Aspekte zu gewinnen.

Rede mit anderen darüber, wie die Kommunikation mit Dir bei Deinem Gegenüber ankommt. Ggf. magst Du Dich auch darüber austauschen, wie diese die Kommunikation erleben. Ist es da anders oder ähnlich?

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.

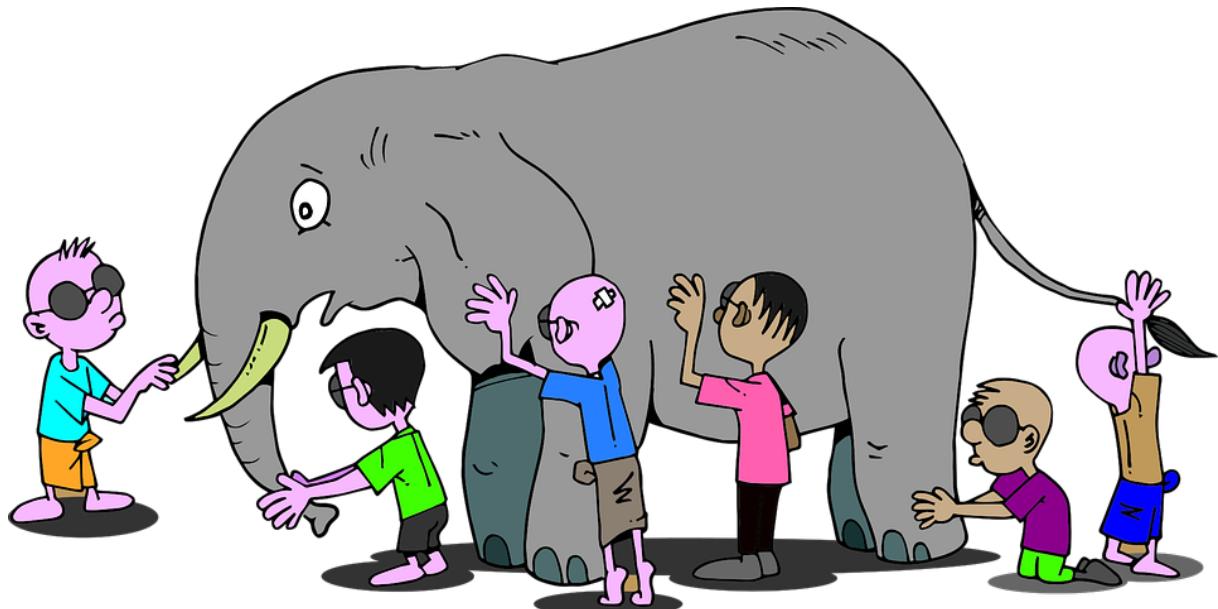
BILD / Zitat der Woche:

Bild von Pixabay³¹

Es waren einmal fünf weise Gelehrte. Sie alle waren blind. Diese Gelehrten wurden von ihrem König auf eine Reise geschickt und sollten herausfinden, was ein Elefant ist. Und so machten sich die Blinden auf die Reise nach Indien. Dort wurden sie von Helfern zu einem Elefanten geführt. Die fünf Gelehrten standen nun um das Tier herum und versuchten, sich durch Ertasten ein Bild von dem Elefanten zu machen.

Als sie zurück zu ihrem König kamen, sollten sie ihm nun über den Elefanten berichten. Der erste Weise hatte am Kopf des Tieres gestanden und den Rüssel des Elefanten betastet. Er sprach: "Ein Elefant ist wie ein langer Arm."

Der zweite Gelehrte hatte das Ohr des Elefanten ertastet und sprach: "Nein, ein Elefant ist vielmehr

³¹https://pixabay.com/de/?utm_source=link-attribution&utm_medium=referral&utm_campaign=image&utm_content=2847508

wie ein großer Fächer."

Der dritte Gelehrte sprach: "Aber nein, ein Elefant ist wie eine dicke Säule." Er hatte ein Bein des Elefanten berührt.

Der vierte Weise sagte: "Also ich finde, ein Elefant ist wie eine kleine Strippe mit ein paar Haaren am Ende", denn er hatte nur den Schwanz des Elefanten ertastet.

Und der fünfte Weise berichtete seinem König: "Also ich sage, ein Elefant ist wie ein riesige Masse, mit Rundungen und ein paar Borsten darauf." Dieser Gelehrte hatte den Rumpf des Tieres berührt.

Nach diesen widersprüchlichen Äußerungen fürchteten die Gelehrten den Zorn des Königs, konnten sie sich doch nicht darauf einigen, was ein Elefant wirklich ist. Doch der König lächelte weise: "Ich danke Euch, denn ich weiß nun, was ein Elefant ist: Ein Elefant ist ein Tier mit einem Rüssel, der wie ein langer Arm ist, mit Ohren, die wie Fächer sind, mit Beinen, die wie starke Säulen sind, mit einem Schwanz, der einer kleinen Strippe mit ein paar Haaren daran gleicht und mit einem Rumpf, der wie eine große Masse mit Rundungen und ein paar Borsten ist."

Die Gelehrten senkten beschämten ihren Kopf, nachdem sie erkannten, daß jeder von ihnen nur einen Teil des Elefanten ertastet hatte und sie sich zu schnell damit zufrieden gegeben hatten.

Verfasser unbekannt

Weiterführende Links

Wenn Du noch etwas Zeit hast:

- Achtsames Zuhören: Wir hören sehr oft nicht wirklich zu oder lassen uns von anderen unterbrechen, die dann mit ihrem Thema weitermachen. In diesem kurzen Video wird erklärt, woran das liegt und wie Du lernen kannst, selbst achtsamer zuzuhören. => <https://youtu.be/nXtVwgIzbEw>
- Übung: Mache, bevor Du mit jemandem redest eine kurze Pause. Komme ganz bei Dir an und überlege, worum es in der Kommunikation gehen soll. Das kannst Du auch am Telefon oder Online-Meeting gut machen. Halte kurz inne, bevor Du ran gehst oder bevor die Runde startet. Fühle Dich und gehe erst dann bewusst in den Kontakt.
- Weitere Erläuterung zur achtsamen Kommunikation: <https://ich-will-meditieren.de/achtsames-zuhören-achtsame-kommunikation/>
- zum achtsamen Zuhören: <https://mymonk.de/wie-man-erleuchtung-durch-zuhören-finden-kann-8-regeln/>
- Manchmal trügt unsere Wahrnehmung: https://www.illusionen.biz/blog/?page_id=57
- Die drei Filter des Sokrates: <https://gedankenwelt.de/die-drei-filter-des-sokrates/>

Wenn Du mehr Zeit hast:

- NLP => über verschiedene Landkarten: <https://www.kikidan.com/nlp/nlp-grundannahmen/dein-e-landkarte-ist-nicht-die-landschaft/>
 - Storytelling, eine weitere Seite der Kommunikation: <https://www.strategisches-storytelling.de/was-ist-storytelling/>
 - Achtsame Kommunikation Teil 2: Subjektive Wahrnehmung (15:44 Min.): <https://www.youtube.com/watch?v=rGTJ3QLW2VI>
 - 7Mind Podcast: Achtsam streiten, besser kommunizieren: So geht's (30 Min.): <https://www.youtube.com/watch?v=YcbvUrrWQxA>
-

Woche 8: Schatten Teil 1 - Erkennen deiner eigenen Trigger

In dieser Woche geht es um das Erkennen von Dingen, die Dich nerven (sog. Trigger)

- **Check-In:** Herzlich willkommen! (*5 Minuten*)
- **Austausch / Reflexion:** in der Gruppe (*10 Minuten*)
- **Thema:** Definition und erkennen eigener Trigger (*10 Minuten*)
- **Übung:** Trigger identifizieren (*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: 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 Muster und Besonderheiten hast Du beim Thema “achtsame Kommunikation” erkannt?
- Was nimmst Du Dir für die Zukunft vor?
- Welche Erwartungen hast Du für diese Einheit?

Thema: Schatten Teil 1: Definition und Erkennen deiner eigenen Trigger (10 Minuten)

C. G. Jung hat den Begriff des “Schatten” geprägt und gesagt: »Der Schatten ist alles das, was du auch bist, aber auf keinen Fall sein willst«.

C.G. Jung beschreibt den »Blick in den Spiegel des Wassers« ... »Wer zu sich selber geht, riskiert die Begegnung mit sich selbst. Der Spiegel schmeichelt nicht, er zeigt getreu, was in ihn hineinschaut, nämlich jenes Gesicht, das wir der Welt nie zeigen, weil wir es durch die Persona, die Maske des Schauspielers, verhüllen. Der Spiegel aber liegt hinter der Maske und zeigt das wahre Gesicht. Dies ist die erste Mutprobe auf dem inneren Wege, eine Probe, die genügt, um die meisten abzuschrecken, denn die Begegnung mit sich selber gehört zu den unangenehmeren Dingen, denen man entgeht, solange man alles Negative auf die Umgebung projizieren kann.«

Die “Schatten” werden in der Regel in der frühen Kindheit als automatische Mechanismen in unserem Unterbewusstsein angelegt, um uns vor Notlagen zu schützen. Das kann dazu führen, dass bereits bei ersten Anzeichen das Unterbewusstsein unangenehme Gefühle sendet um uns vor der drohenden Not zu bewahren.

Du erkennst diese verborgenen Schatten durch die eigenen Emotionen in bestimmten Situationen, bei bestimmten Aussagen oder Verhaltensweisen von anderen, z.B. wenn jemand etwas sagt, was Du nicht zulassen kannst. Wenn tiefe oder intensive abwehrende Gefühle auftreten und diese augenblicklich entstehen. Dies können Vorwürfe oder Andeutungen von Vorwürfen sein, auch in Gestik und Mimik. In Partnerschaften sind diese Mechanismen immer wieder erkennbar und die Themen wiederholen sich oft.

Das was Dich im Außen aufregt oder dich betroffen macht, hat wahrscheinlich seine Ursachen in Deinem Inneren. Hier zu forschen, bietet Dir die Chance, Dich noch besser kennen zu lernen. Die Kombination, sich die inneren Trigger und Emotionen anzusehen UND gleichzeitig Achtsamkeit (im Moment, bewusst und wertfrei) kann sehr heilsam und befreiend sein.

So lasst uns das Thema “Schatten” locker angehen. D.h. fühle in Dich, atme tief durch. Empfohlen wird, alles willkommen zu heißen und zu fühlen, was sich zeigen möchte. Es geht heute darum, ein

Augenmerk darauf zu richten, was bei Dir spezielle Gefühle auslöst.

Übung: Trigger fühlen (15 Minuten)

Nimm dir Papier und Stift zur Hand.

Höre dir das Audio

Achtsamkeit42_Woche08_SchattenTeil1_12min.mp3³²

so an, dass du es anhalten kannst, wenn du Zeit brauchst, tiefer in dich reinzuspüren. Notiere, was in dir starke Gefühle auslöst, was dich triggert. Was sind Deine Top 3-Trigger?

Wenn du magst, kannst du dir ja beim Hören jemanden vorstellen, der Dir wichtig ist oder den Du bedeutend findest. Du kannst dabei gerne die Augen schließen oder eine weiße Wand ansehen.

Erfahrungsaustausch (10 Minuten)

- Wie ging es Dir in der Übung?
- Wie hat es sich angefühlt? Welche Unterschiede hast Du erkannt?
- Was ist Dir aufgefallen? Was hat Dich überrascht?

Was nehme ich mir vor (5 Minuten)

Wiederhole die Übung, um noch mehr Klarheit über Deine Trigger zu bekommen. Z.B. mit folgendem Video: https://www.youtube.com/watch?v=pAh3lwYpv_U (Hinweis: ab 5:50 startet die Übung, davor ist noch eine Erklärung).

Beobachte diese Woche mindestens einmal täglich Deine aktuelle emotionale Verfassung. Frage Dich "In welcher emotionalen Verfassung bin ich?" und "Wodurch wurde das ausgelöst?".

Achte auch darauf, welche inneren Stimmen, Urteile und Wertungen in Dir entstehen. Wie gehst Du selbst mir Dir selbst und anderen um? Was fällt Dir dabei auf? Welche Muster kannst Du erkennen?

Alternativ kannst Du Dich z.B. Abends hinsetzen und Dir eine emotionale Situation des Tages vorstellen. Achte darauf, was dabei die "Fakten" sind, die "Emotionen" und Deine inneren "Urteile und Wertungen". Gibt es wiederkehrende Themen?

Wir empfehlen, diese Übung über einen längeren Zeitraum täglich durchzuführen, um Klarheit über die veränderlichen und sich wiederholende Aspekte zu gewinnen. Mach Dir am besten Notizen dazu.

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

³²https://drive.google.com/file/d/13IDV_l_PNT36r6VfXcjvDw3FWvyy2wC9/view?usp=sharing

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:

“Du regst dich niemals aus dem Grund auf, aus dem du denkst, dich aufzuregen” aus “Ein Kurs in Wundern”

“Finde Frieden mit Deinen ‘Arschengeln’ ”

Den Begriff „Arschengel“ verwendet Robert Betz, da die Menschen, die negative Gefühle in uns auslösen, meistens als „Arsch“ bezeichnet und abgetan werden.

Die Arschengel haben eine wichtige Funktion. Sie weisen auf Gefühle hin, die in uns (vielleicht verschlossen) ruhen und nicht gelebt werden. Aus diesem Grund, sind Menschen, die negative Gefühle auslösen, auch Engel, weil sie auf unverarbeitete oder nicht-gelebte Gefühle hinweisen.



Bild von Pixabay³³

Weiterführende Links

Wenn Du noch etwas Zeit hast:

- Kurzes Video zu Schatten mit alternativer Übung
https://www.youtube.com/watch?v=pAh3lwYpv_U
- Annette Kaiser zu liebevoller Schattenarbeit (8:43 Min) <https://www.youtube.com/watch?v=sGZL2qtou0Y>
- Robert Betz: Die Geschenke der Arschengel in Deinem Leben <https://www.youtube.com/watch?v=r-4iD1twa40> (5:06 Min.)
- “Den Dämonen nähren” von Tsultrim Allione (5:31 Min.) <https://www.youtube.com/watch?v=5ax9lgGyuxo>

³³https://pixabay.com/de/?utm_source=link-attribution&utm_medium=referral&utm_campaign=image&utm_content=2847508

Wenn Du mehr Zeit hast:

- Robert Betz: Anleitung zum bewussten Fühlen Teil 2: Emotionen (13 Min.): <https://www.youtube.com/watch?v=BO-GIv58ujQ>
- Wofür wir "Arsch-Engel" brauchen – So bringst du dein Leben ins Gleichgewicht von Robert Betz (25Min.): <https://www.youtube.com/watch?v=FK05ECySEpE>
- "Umarme Deinen Schatten" ein Podcast von Veit Lindau (41Min.): <https://www.youtube.com/watch?v=8aMla73LZhk>
- Negative Gefühle – wie gehe ich damit um? Meditation (18:26Min.)
<https://www.youtube.com/watch?v=ZwAjCPmdf7Q>

Alternative zur Übung: Drucke den folgenden Text aus. Lies ihn dir (laut) vor oder lasse ihn Dir vorlesen (am besten von deinem Partner oder deinem Kind - die werden viel Spaß haben :-)

Du bist ...

... geizig	... schwach	... ein Jammerlappen
... gehässig	... ein Angsthase	... selbstzerstörerisch
... ein Versager	... perfektionistisch	... leer
... feige	... herzlos	... raffgierig
... faul	... verschlagen	... ein Prolet
... hinterhältig	... nachtragend	... ein Tyrann
... schuld	... dominant	... ein Macho
... unfair	... unterwürfig	... sadistisch
... hinterlistig	... ein Übertreiber	... engstirnig
... oberflächlich	... ein Streber	... ein Dickschädel
... gedankenlos	... machthungrig	... maßlos
... starr	... machtlos	... enttäuschend
... ängstlich	... geschmacklos	... nichts wert
... ein Verlierer	... ungebildet	... streitsüchtig
... ein Zyniker	... ein Betrüger	... grob
... unflexibel	... ignorant	... ein Narzisst
... hochnäsig	... seelenlos	... ein Egoist

Du bist ...

... arrogant	... wertlos	... ein Langweiler
... unreif	... neidisch	... ein Spieler
... inkompetent	... schamlos	... ein Schnüffler
... kleinlich	... schmutzig	... ein Weiberheld
... unbedeutend	... alt	... ein Frauenhasser
... skrupellos	... bösartig	... ein Sexist
... unehrlich	... kalt	... ein Möchtegern
... zwanghaft	... uninteressant	... eine Heulsuse
... ein Opfer	... ein Manipulator	... ein Arschloch
... ein Täter	... lächerlich	... eine Quasselstripe
... zänkisch	... nicht gut genug	... paranoid
... kindisch	... unsicher	... zickig
... egoistisch	... scheinheilig	... Mittelmaß
... blöd	... erbärmlich	... unzuverlässig
... dumm	... unversöhnlich	... das Letzte
... langweilig	... leer	... verantwortungslos
... taktlos	... dickhäutig	... mutlos
... beleidigend	... ein Taugenichts	... verzweifelt ...
... unpünktlich	... ein Dieb	
... unverantwortlich	... ein Heuchler	Finde deine
... kleinlich	... missgünstig	eigenen Sätze

Woche 9: Schatten Teil 2 - (Selbst-) Wirksamkeit

In dieser Woche geht es um Wirksamkeit und Selbst-Wirksamkeit

- **Check-In:** Herzlich willkommen! (5 Minuten)

- **Austausch / Reflexion:** in der Gruppe (*10 Minuten*)
- **Thema:** (Selbst-) Wirksamkeit (*5 Minuten*)
- **Übung:** Schattenarbeit (*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?
- Welche Konsequenzen ziehst Du für die Zukunft?
- Welche Erwartungen hast Du für diese Einheit?

Thema: Schatten Teil 2: (Selbst-) Wirksamkeit (*5 Minuten*)

Ein wichtiger Parameter für die eigene Zufriedenheit ist die Selbst-Wirksamkeit. D.h. sich der eigenen Handlungsmöglichkeiten und deren Wirkung bewusst zu sein. Schatten wollen uns schnell und sicher vor Notlagen schützen. Dazu bedienen sie sich des Unterbewusstseins und starker Emotionen. Auf diese Weise schützen sie uns, allerdings auf Kosten von Einschränkungen unseres Handlungsspielraums und der Klarheit unserer Wahrnehmung. Immer wieder dieselben Themen lösen in uns Gefühle von Mangel aus.

In der letzten Woche haben wir Schatten identifiziert, indem wir unsere emotionalen Reaktionen zu Vorwürfen und Beleidigungen registrierten und in einer Liste markierten. Die einzelnen Schatten sind sehr individuell und stark von der eigenen Biografie geprägt. Alles, was in uns (emotional geladene) Abwehrreaktionen erzeugt hat mit hoher Wahrscheinlichkeit mit unseren Schatten zu tun. Dies umfasst

insbesondere auch (ausgesprochene oder unausgesprochenen) Vorwürfe gegenüber uns selbst und anderen Menschen. Dabei handelt es sich um Projektionen und Generalisierungen, die ihren Ursprung in unseren eigenen Schatten haben.

Grundsätzlich begegnen wir den Triggern unserer Schatten mit Abwehr, Kampf, Flucht, Unterwerfung, Neid, Überheblichkeit oder ähnlichem, da sie emotional für uns nicht akzeptabel und erträglich sind.

Dies soll nun am Beispiel „Du bist faul“ illustriert werden.

Für den „Wirt dieses Schattens“ ist Faulheit nicht akzeptabel.

Häufig erlaubt dieser Mensch sich selbst nicht faul zu sein. Er/sie hat Schwierigkeiten damit, Ruhe und Nichts-Tun auszuhalten und sucht nach Tätigkeiten und Ablenkungen.

Taten- und gedankenloses Sitzen sind nicht in Ordnung – nicht für den Träger des Schattens selbst – und auch nicht für andere Menschen.

„Und überhaupt wird der Müßiggang ja schon in der Bibel zu den sieben Todsünden gezählt.“ Damit wird eine übergeordnete Instanz bemüht, um das noch zu stützen.

Der Schatten zwingt seinen Wirt zu Unruhe und Aktivität. Durch Übergehen nötiger Pausen kann dies zu Erschöpfung führen bis hin zu Burn-Out.

Objektiv gesehen haben Nichts-tun und Pausen großen Nutzen, z.B.:

- Entspannung
- Beruhigung als Basis für neue Kreativität
- Freude am Sein, wie es gerade ist
- Gewahrsein der körperlichen Befindlichkeiten
- Weitung des Blicks
- Erholung

Diese („guten“) Perspektiven sind dem Wirt des Schattens meist nicht bewusst – er erlaubt sich nicht, sie zu sehen.

Übung: Schatten-Arbeit mit Journaling (20 Minuten)

Die heutige Übung soll dabei unterstützen etwas von den durch Schatten verwehrten Optionen zurückzugewinnen. Dazu setzen wir die aus der Woche 6 bekannte Technik des **Journaling** ein. Erfahrungsgemäß ist es günstig, zunächst den mit dem Schatten gekoppelten Vorwurf zu akzeptieren, als sei er berechtigt und wahr.

Wähle dazu „deinen“ Trigger oder Vorwurf aus, den du heute bearbeiten möchtest, und verbinde dich mit ihm. Nimm dir dafür etwas Zeit (ca. 1 Minute). Nimm dir ein Blatt Papier zur Hand und führe jetzt die Übung durch.

Audio-Datei Achtsamkeit42_Woche09-Schatten-Journaling_20min.mp3³⁴

Du wirst dabei durch den Prozess geleitet. Du kannst nach der Übung noch weiter reflektieren und Dir weitere Erkenntnisse und Ideen aufschreiben.

Hier kannst du mit deinem neuen Satz/Verhalten noch weiterarbeiten:

Wo genau kann dir das neue Verhalten, der neue Glaubenssatz, zur Seite stehen? Welche Situationen fallen dir dazu ein? Notiere diese.

Was tust, sagst du konkret in diesen Situationen? Wie ist deine Gestik, Mimik, Haltung?

Welche Gedanken hast du?

Wie fühlt sich dieses neue Verhalten für dich an?

Was bringt es dir für weitere Vorteile?

Was haben andere davon?

³⁴https://drive.google.com/file/d/1iWXheGK_B92RHBJJ7XT-r0Z5aIOfUqKS/view?usp=sharing

Wie verändert sich dadurch die gesamte Situation?

Wie willst du dieses neue Verhalten künftig in dein Leben integrieren?

Sei geduldig mit dir, wenn du wieder in alte Gewohnheiten zurück fällst. Gehe in die Situation hinein und fühle nach. Schau, wie du die neue Gewohnheit etablieren kannst.

Du kannst auch sich wiederholende Vorwürfe aus Familie und vom Partner auf diese Weise bearbeiten. Vielleicht magst Du auch Dein Vorgehen mit den entsprechenden Personen teilen. Ganz besonders lohnenswert mag die Anwendung dieser Übung in Bezug auf Vorwürfe gegenüber anderen sein. Drehe dazu den Vorwurf um, d.h. beziehe ihn auf Dich selbst (z.B. "Ich bin ein Verschwörungstheoretiker" oder "Ich bin schlampig") und führe die Übung in gleicher Weise durch.

Es ist mit dieser Übung möglich, Schatten mit einer Sitzung dauerhaft zu transformieren. Bei schwereren Themen kann es hilfreich sein, sie zu wiederholen.

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)

Wir empfehlen, diese oder eine ähnliche Übung über einen längeren Zeitraum täglich durchzuführen, um Klarheit über die veränderten und sich wiederholenden Aspekte zu gewinnen. Mach Dir am besten Notizen dazu. Mache so viel, wie Dir gut tut.

In den weiteren Links sind noch mehr Methoden beschrieben. Probiere verschiedene aus und finde den für Dich passenden Ansatz.

Bespreche Deine Erkenntnisse gerne mit einem Menschen, der Dich gut kennt und / oder Deinem Partner.

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

“Die Freiheit des Menschen liegt nicht darin, dass er tun kann, was er will, sondern, dass er nicht tun muss, was er nicht will.” Jean- Jacques Rousseau



Bild von geralt auf Pixabay³⁵

Weiterführende Links

Wenn Du noch etwas Zeit hast:

- Eine kleine Übung zur Selbstwirksamkeit: Sage Dir innerlich, was Du als nächstes tun willst. Das können auch kleine Sachen sein, z.B. ich will mich jetzt hinsetzen. Du erinnerst Dich vielleicht an die Rosinen-Übung. Führe die Handlung dann auch aus und mache Dir innerlich bewusst, dass das auch geklappt hat. Probiere das mal für 2-10 Minuten aus. Wie fühlst Du Dich dabei?

³⁵https://pixabay.com/de/?utm_source=link-attribution&utm_medium=referral&utm_campaign=image&utm_content=2847508

- The Work von Byron Katie: <https://thework.com/sites/de/> Anleitung zu "The Work": <https://thework.com/wp-content/uploads/2019/03/AnleitungzuTheWork.pdf>
- 3-2-1 Schattenarbeit (mit Übungsanleitung) nach Ken Wilber (9:26Min): https://www.youtube.com/watch?v=f_FbkcQ0yhA
- Schatten-Arbeit / Spiegel- Übung => siehe Youtube von letzter Woche ab ca. Min. 17:10: https://www.youtube.com/watch?v=pAh3lwYpv_U
- Liebe deinen Schatten | Talk | Folge 180 von Veit Lindau (ca. 20Min.): <https://www.youtube.com/watch?v=giq2oFdJI7Q>

Wenn Du mehr Zeit hast:

- Podcast Klinikum Nürnberg - Folge 5: Die 5-4-3-2-1-Übung: Stabilisierungstechnik <https://soundcloud.com/klinikum-n-rnberg/folge-4-die-5-4-3-2-1-ubung?in=klinikum-n-rnberg/sets/psychologische-hilfe-in> (5:51Min.)
- Kostenloses online Training zur stärkung der psychischen Gesundheit in Krisenzeiten: <https://hellobetter.de/online-trainings/corona/>
- https://www.youtube.com/watch?v=aEbJ_maF_fo Vortrag von Tsultrim Allione (ca. 60Min.) über Dämonen nähren.
- (noch nicht verfügbar) erweiterte Übung Schatten- Jounaling (Beschreibung dazu folgt noch): A4.2_Medi-W9-SchattenTeil2Journaling.mp3

Detailbeschreibung der Übung von Woche 9:

Die heutige Übung soll dabei unterstützen etwas von den durch Schatten verwehrten Optionen zurückzugewinnen. Dazu setzen wir die aus Kapitel 6 bekannte Technik des Journaling ein. Erfahrungsgemäß ist es günstig, zunächst den mit dem Schatten gekoppelten Vorwurf zu akzeptieren, als sei er berechtigt und wahr.

Wähle dazu „deinen“ Vorwurf oder einen der markierten Vorwürfe aus und schreibe ihn in der Akzeptanzform („ich bin ...“) auf ein Blatt (in dem Beispiel oben: „Ich bin faul.“). Gehe in die Versenkung, nimm einige bewusste Atemzüge und spüre in den Körper (z.B. den Brust-, Bauchbereich) bis du bereit bist. Fühle für eine paar Augenblicke, welche Gefühle entstehen.

Schreibe nun den Satz: „Wozu ist das gut?“ direkt darunter und fühle wieder kurz, welche Gefühle dabei entstehen. Starte einen Timer mit 5 Minuten und beginne mit dem Schreiben.

Schreibe, was auch immer von Deinen Gefühlen oder aus der Stille geschrieben werden möchte. Denke nicht nach ... schreibe, schreibe und schreibe. Keine Gefahr etwas zu vergessen, es wird ja aufgeschrieben. Es kann sein, dass nichts kommt ... dann schreibe „nichts“ ... gegebenenfalls mehrere Male hintereinander. Es wird schon wieder etwas kommen. Es können Widerstände gegen die Übung

selbst kommen ... dann schreibe sie in den Worten nieder wie es gefühlsecht ist. Es darf kräftig sein ... und mehrfach.

Hinter der Widerstandslinie kommen erfahrungsgemäß tiefere Dinge, die Hinweise zum zukünftigen Umgang mit dem Schatten geben. In dem Beispiel mag vielleicht ein Satz kommen wie: „Ich will endlich Pausen in Ruhe genießen.“

Schreibe einfach weiter und alles nieder ohne Interpretation oder mentale Beschäftigung damit. Bleibe ganz beim Schreiben bis der Timer abgelaufen ist. Bleibe neugierig und gehe spielerisch mit dem um, was entsteht.

Wenn der Timer abgelaufen ist, spüre ein wenig nach und formuliere einen Satz der sich für Deinen zukünftigen Umgang mit dem Thema stimmig anfühlt. Im Beispiel: „Ich erlaube mir angemessene Ruhepausen und genieße sie.“

Und schreibe unter diesen Satz: „Wozu ist das gut?“ Halte beim Schreiben dieser beiden Sätze Kontakt mit den Gefühlen, die dabei entstehen. Und nun starte wieder den Timer mit fünf Minuten und führe ein zweites Journaling durch.

Nach Ablauf des Timers spüre für mehrere Minuten nach. Dabei darfst du gerne die Niederschriften lesen und in Ruhe und im Fühlen rekapitulieren und integrieren.

Es ist mit dieser Übung möglich, Schatten mit einer Sitzung dauerhaft zu transformieren. Bei schwereren Themen kann es hilfreich sein sie zu wiederholen. Falls es gelingt, Schlagworte zu verankern, kann dies in den konkreten Lebenssituationen (wenn es mal wieder eine Pause braucht) das Innehalten und Durchbrechen ungünstiger Verhaltensmuster unterstützen.

Du kannst auch sich wiederholende Vorwürfe aus Familie und vom Partner auf diese Weise bearbeiten. Vielleicht magst Du auch Dein Vorgehen mit den entsprechenden Personen teilen und es kann gut sein, dass sich dadurch Deine Beziehungen verbessern.

Ganz besonders lohnenswert mag die Anwendung dieser Übung in Bezug auf Vorwürfe gegenüber anderen sein. Drehe dazu den Vorwurf um, d. h. beziehe ihn auf Dich selbst (z. B. „Ich bin ein Verschwörungstheoretiker“ oder „Ich bin schlampig“) und führe die Übung in gleicher Weise durch. Vielleicht kommt Ihr Euch dabei näher :-).

Woche 10: Integration und Werte

In dieser Woche geht es um das Annehmen und die Integration des Schattens

- **Check-In:** Herzlich willkommen! (5 Minuten)
- **Austausch / Reflexion:** in der Gruppe (10 Minuten)

- **Thema:** Integration (*5 Minuten*)
- **Übung:** Metta-Meditation (*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?
- Was änderst Du in Zukunft?
- Welche Erwartungen hast Du für diese Einheit?

Thema: Integration (*5 Minuten*)

Wir haben uns Schatten bewusst gemacht und damit gearbeitet. Hieraus können verschiedene Dinge entstehen:

- Verantwortung für Gefühle übernehmen. Bewusst machen, dass das Außen lediglich der Auslöser ist, nicht die Ursache der Emotion. Scheinbare Feinde sind Unterstützer für mich.
- Emotionen als Beobachter wahrnehmen, ohne zu werten und dadurch einen Abstand (Raum) gewinnen und das Gefühl beruhigt sich bereits. Dieser Raum gibt die Möglichkeit, Verhaltens-Spielräume zu erweitern.
- Situationen und Muster analysieren und den (ursprünglichen) Sinn und auch die Vorteile des Musters erkennen. Deren Wert (an) -erkennen und Frieden damit schließen.

- Andere Handlungsmöglichkeiten und Optionen bewusst machen und diese als erweiterte Handlungsmöglichkeiten zulassen.
- Im Alltag die Situationen, die Trigger / Emotionen erkennen, sich der erweiterten Handlungsmöglichkeiten bewusst werden und neue Entscheidungen treffen. Entscheidungen, die zu Deinen Werten und zu dem passen, was Dir wichtig ist.
- Ideen entstehen lassen, die zum Wohle von Dir und anderen sind und diese umsetzen und in die Welt tragen.

Buddha benannte die Ursachen des Leidens als die Anhaftung (Schönes soll bleiben), die Ablehnung (Nicht-Schönes soll gehen) und die Unwissenheit. Eine Lösung ist die Akzeptanz dessen, was das Leben bietet. Ein Annehmen, das gleichzeitig ein Loslassen ist. In jedem Moment. Ein Erkennen, was wirklich Realität und was Interpretation ist. Ein Wahrnehmen oder Erkennen, was Glück und Frieden bedeuten.

Jeder Mensch möchte zufrieden sein, gesund sein und liebevolle Beziehungen haben. Und jeder versucht das auch zu erreichen, auch wenn es von außen (bzw. auch von innen) manchmal nicht so aussieht. Davon ausgehend, dass es jedem ähnlich geht, ist die Entwicklung von Mitgefühl durch die Metta Meditation hilfreich. Diese Meditationsform wurde bereits von Buddha gelehrt. Metta bedeutet "Freundlichkeit" in Pali.

Der Kern ist der liebevolle bzw. friedvolle Umgang mit sich, den Mitmenschen, der Umwelt, ... mit allen fühlenden Wesen. Der Ansatz ist, sowohl für sich selbst, als auch für jedes fühlende Wesen den Wunsch in sich zu tragen, dass jeder Frieden, Glück und Erfüllung erleben möge. Das Gefühl, das dann in dieser Metta- Meditation entsteht, nennt man Mitgefühl (Compassion) oder liebende Güte.

Zuerst kommt eine Idee, die Ausrichtung, dann das Fühlen, später erst folgt das Tun ... und vielleicht kannst Du mehr und mehr zulassen ... der Weisheit des Lebens vertrauen ... Räume der Stille nutzen ... aus der Stille die Impulse wahrnehmen ... fühlen ... das Leben entstehen lassen ... daraus aktiv werden ...

Übung: Metta Meditation (20 Minuten)

Achte dabei auf das Gefühl, das in Dir entsteht. Wähle eine der Audio-Dateien:

- **Audio-Datei Achtsamkeit42_Woche10-Metta-Medi_Frau_13min.mp3³⁶**
- **Audio-Datei Achtsamkeit42_Woche10_Metta-Medi_Mann_19min.mp3³⁷**

oder benutze den Text:

³⁶<https://drive.google.com/file/d/1zadSNrD2RW5Z4JkJiNNMy9trF26ghRzb/view?usp=sharing>

³⁷https://drive.google.com/file/d/16o9UhZFmojwtlz6kCq-vdozZFvzx_n0Y/view?usp=sharing

Metta-Meditation

Die einzelnen Sätze werden 2-3 mal wiederholt.

- **Ich richte meine Aufmerksamkeit auf mich ...**
 - Möge ich gesund sein.
 - Möge ich frei sein von Vorurteil und Bewertung.
 - Möge ich erfüllt sein mit Dankbarkeit, Liebe und Vertrauen.
 - Möge ich glücklich sein.
- **Ich richte meine Aufmerksamkeit auf einen mir nahestehenden Menschen ...**
 - Mögest du gesund sein.
 - Mögest du frei sein von Vorurteil und Bewertung.
 - Mögest du erfüllt sein mit Dankbarkeit, Liebe und Vertrauen.
 - Mögest du glücklich sein.
- **Ich richte meine Aufmerksamkeit auf einen Menschen, mit dem ich einen Konflikt oder eine Meinungsverschiedenheit habe ...**
 - Mögest du gesund sein.
 - Mögest du frei sein von Vorurteil und Bewertung.
 - Mögest du erfüllt sein mit Dankbarkeit, Liebe und Vertrauen.
 - Mögest du glücklich sein.
- **Ich richte meine Aufmerksamkeit auf die Menschen in meinem Lebensumfeld ..**
 - Möget ihr gesund sein.
 - Möget ihr frei sein von Vorurteil und Bewertung.
 - Möget ihr erfüllt sein mit Dankbarkeit, Liebe und Vertrauen.
 - Möget ihr glücklich sein.
- **Ich richte meine Aufmerksamkeit auf alle Menschen ...**
 - Möget ihr gesund sein.
 - Möget ihr frei sein von Vorurteil und Bewertung.
 - Möget ihr erfüllt sein mit Dankbarkeit, Liebe und Vertrauen.
 - Möget ihr glücklich sein.
- **Ich richte meine Aufmerksamkeit auf alle Wesen dieser Welt ...**
 - Möget ihr gesund sein.
 - Möget ihr frei sein von Vorurteil und Bewertung.
 - Möget ihr erfüllt sein mit Dankbarkeit, Liebe und Vertrauen.
 - Möget ihr glücklich sein.

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)

Wir empfehlen, diese Übung der Metta-Meditation über einen längeren Zeitraum täglich durchzuführen, um Klarheit über die veränderlichen und sich wiederholende Aspekte zu gewinnen. Mach Dir am besten Notizen dazu.

Beobachte auch, ob sich im Alltag Deine Sicht auf Dich und die Welt verändert.

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

“Ich bin Leben, das leben will, inmitten von Leben, das leben will” Albert Schweitzer

“Die Quelle des Glücks ist das gute Herz.” Dalai Lama

“Misstrau deinem Urteil, sobald du darin den Schatten eines persönlichen Motivs entdecken kannst.” Marie von Ebner-Eschenbach

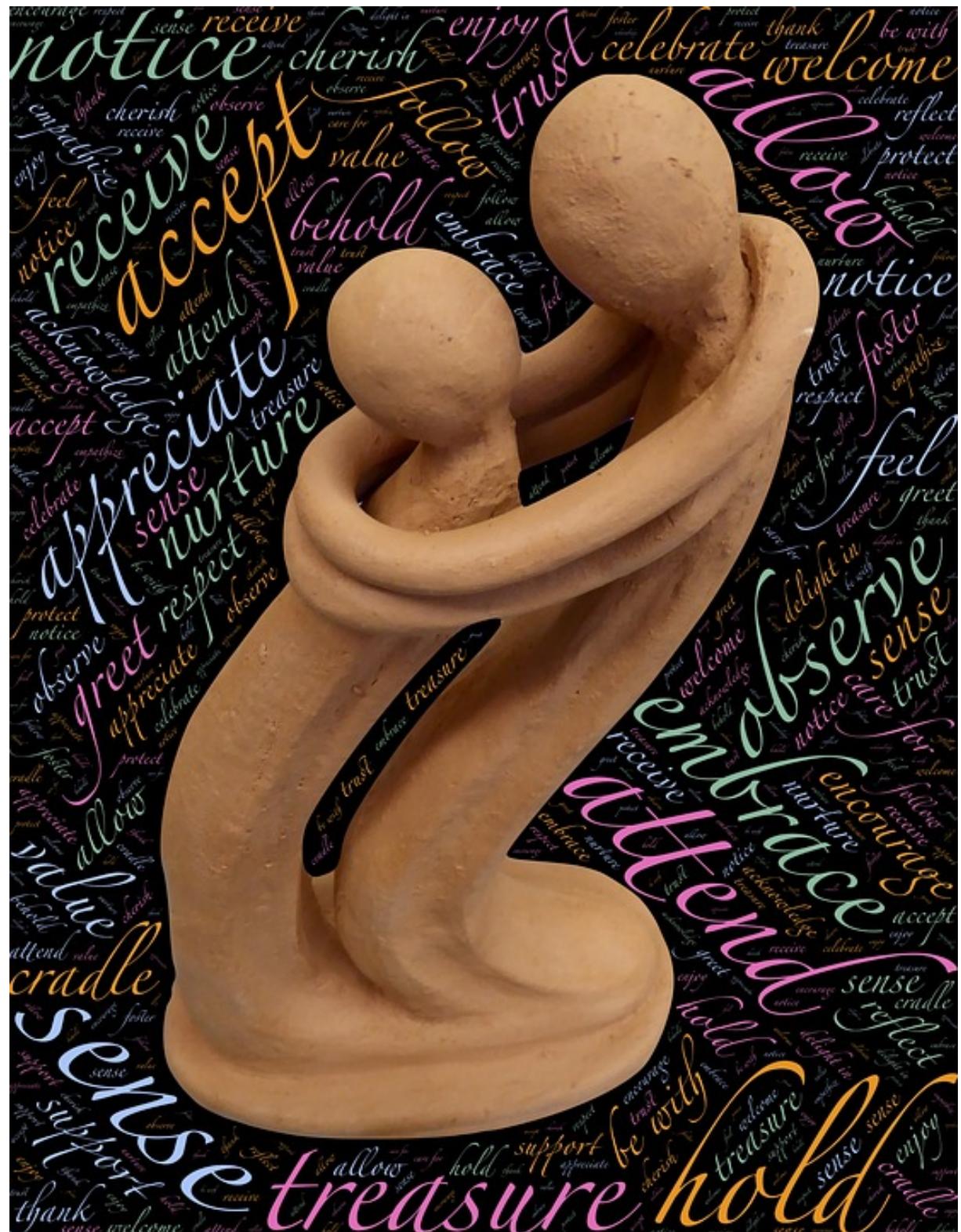


Bild von johnhain auf Pixabay³⁸

Weiterführende Links

Wenn Du noch etwas Zeit hast:

- Zu den Ursachen den Leidens aus dem Buddhismus: https://www.buddhismus-deutschland.de/pt_glossar/vier-edle-wahrheiten/ oder <https://religion.orf.at/lexikon/stories/2568089/>
- Liebevolle Güte Meditation - Geleitete Meditation von Laura Seiler (15:29Min.) https://www.youtube.com/watch?v=2ZyUu_y8A3I
- Loving Kindness Meditation (englisch, 13:25Min): <https://www.youtube.com/watch?v=sz7cpV7ERsM>
- MBSR Lovingkindness Meditation (englisch, 13:17Min.) <https://www.youtube.com/watch?v=v1HdSkAJsRc>
- zum Loslassen und annehmen: <https://kommindeinekraft.de/loslassen-wie-geht-das/>

Wenn Du mehr Zeit hast:

- Geführte Metta- Meditation (29:20Min.) <https://www.youtube.com/watch?v=gSE1K4DkBRk>
- Artikel zum Mitgefühl aus “Psychologie heute”: <https://www.psychologie-heute.de/leben/38818-mitgefuehl.html>
- Mitgefühl vs. Mitleid: Artikel von 7Mind (inkl. Podcast: 25:40Min.) <https://www.7mind.de/magazin/mitgefuehl-vs-mitleid-warum-der-unterschied-entscheidend-ist>
- 9 Attitudes Jon Kabat Zinn (26:27Min.) <https://www.youtube.com/watch?v=2n7FOBFMvXg>
- Interview mit Matthieu Ricard (57:23Min.): vom Wissenschaftler zum buddhistischen Mönch <https://www.youtube.com/watch?v=CGlHR9hcb5A>

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)

³⁸https://pixabay.com/de/?utm_source=link-attribution&utm_medium=referral&utm_campaign=image&utm_content=2847508

- **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 ach-

ten 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 Schieflagen 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.mp3³⁹

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?

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?

³⁹<https://drive.google.com/file/d/1UNh2ElYfgQGJxHYgMFo6OD2lavAPUxRm/view?usp=sharing>

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.

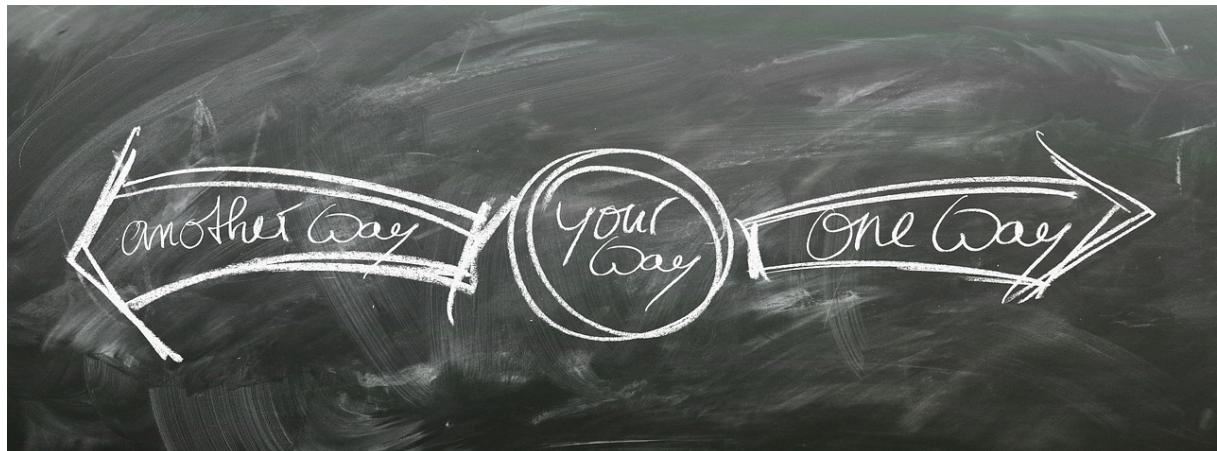


Bild von Pixabay⁴⁰

Weiterführende Links

Wenn Du noch etwas Zeit hast:

- Einfach besser leben Youtube- Channel: https://www.youtube.com/channel/UCmmgF9wkZw4ITeacm_LU7Qw

⁴⁰https://pixabay.com/de/?utm_source=link-attribution&utm_medium=referral&utm_campaign=image&utm_content=2847508

- 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=kIgA-KVsxa0>
- 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
- 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>

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 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 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 ...

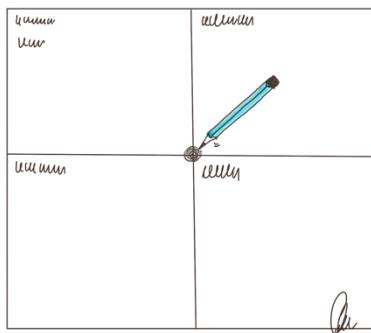
Zur Bearbeitung von hartnäckigen, schwierigen Themen magst Du gerne auf die Techniken der Schattenarbeit (Woche 9) oder Metta Meditationen (Woche 10) zurückgreifen.

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.mp3⁴¹

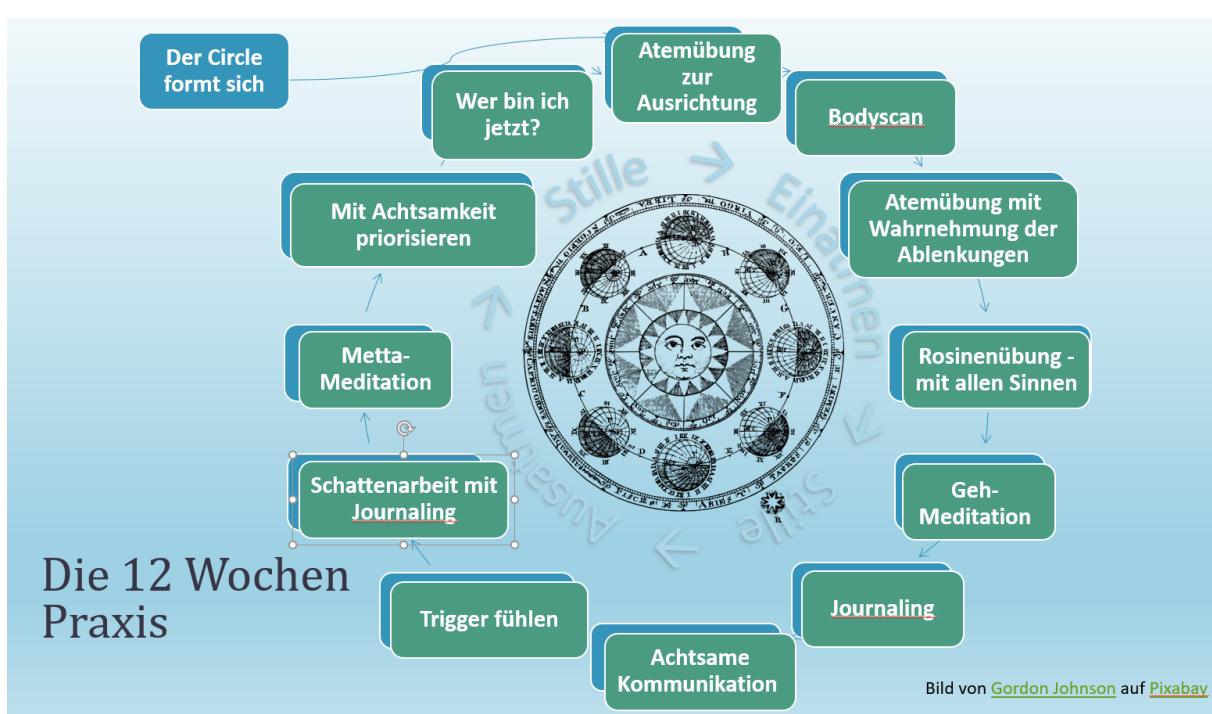
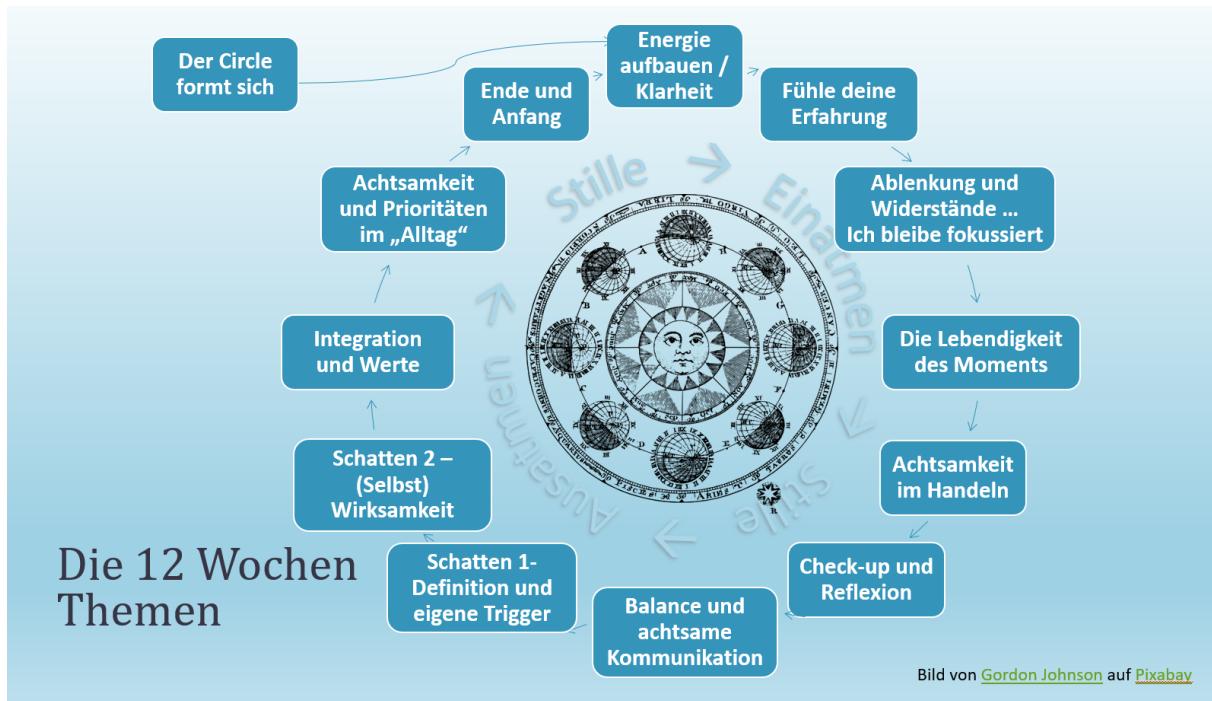
Das Audio führt Dich:

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:

⁴¹<https://drive.google.com/file/d/1exIDNOnUho3mJilg8dlQcDANuBrVOFGj/view?usp=sharing>



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)⁴² 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 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.de⁴³)
- Reinhold (Reinhold.Guthier@t-online.de⁴⁴)
- Hanne (info@fritzcoaching.de⁴⁵)
- Hardy (harald.lauritsch@gmx.de⁴⁶)
- Nicole (nicole.schwippl@siemens.com⁴⁷)

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?

⁴²<http://lernos.org>

⁴³mailto:Joachim.Schraud@gmx.de

⁴⁴mailto:Reinhold.Guthier@t-online.de

⁴⁵mailto:info@fritzcoaching.de

⁴⁶mailto:harald.lauritsch@gmx.de

⁴⁷mailto:nicole.schwippl@siemens.com

BILD / Zitat der Woche

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

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



Bilder von geralt auf Pixabay⁴⁸

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/>

⁴⁸https://pixabay.com/de/?utm_source=link-attribution&utm_medium=referral&utm_campaign=image&utm_content=2847508

- 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!
- 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://drjoe-dispenza.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 => 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: lernOS⁴⁹ ist eine gute Basis für lebenslanges Lernen.

Stop talking, start doing!

Wenn Du diesen Leitfaden gelesen hast und meinst, dass sich das richtig für dich anfühlt: Beginne einfach jetzt!

- **Zeit einplanen:** Finde für dich einen Zeitraum von 12 Wochen, in denen Du diesem lernOS-Leitfaden folgen möchtest. Trage Dir die Zeiten für das Weekly in den Kalender ein. Dieser regelmäßige Termin ist besonders wichtig, wenn Du lernOS in einem Circle praktizierst.
- **Was sind meine Vorstellungen und Wünsche bei dieser Lernreise?** Nutze Woche 0, um Deine Ziele und Ergebnisse für den Sprint festzulegen. Wähle ein Ziel, das Dir wirklich, wirklich am Herzen liegt.
- **Einen Circle gründen:** suche nach 4 Menschen, die auch einen Achtsamkeits- "Lern-Sprint" machen wollen. Wenn jemand schon in einem anderen Circle war, kann er die Rolle des Circle-Moderator übernehmen.

⁴⁹<https://lernos.org>

- **Organisiere ein Treffen für die Woche 0** am besten persönlich. Nutzt soziale Netzwerke oder Messenger, um zwischen den Treffen zu kommunizieren. Nutzt Videokonferenzen, um virtuelle Treffen zu organisieren.
- **Plan, Do, Learn, Repeat:** Nutzt das letzte Treffen in der Woche 12, um die Ergebnisse und die Zusammenarbeit im Kreis zu reflektieren. Entscheidet, ob Ihr einen weiteren Sprint gemeinsam durchlaufen wollt.

Keep Calm & Learn On! ... Mindfully ...