

Reflexionsbogen 3 – Body-Scan [zweite Woche]

Allgemeine Fragen:

Wie ist es dir damit gegangen, dir in der vergangenen Woche, die Zeit für den Bodyscan zu nehmen?

Welche Hindernisse sind dir begegnet?

Wie bist du mit diesen Hindernissen umgegangen, die dich scheinbar von der Praxis abgehalten haben?

Was hast du in dieser Zeit durch den Body-Scan über dich selbst gelernt?

Fragen zur Praxis des Body-Scans:

Was hast du konkret erlebt während des Body-Scans?

Was hast du dadurch gelernt?

Konntest du „Autopiloten“ (oft unbewusste, automatisch, ohne Absicht, ablaufende innere Prozesse), in deinem Verhalten oder Denken kennenlernen? Kannst du beschreiben was da nacheinander abgelaufen ist?

Reflexionsbogen 3 – Body-Scan [zweite Woche]

Anmerkung zur Praxis:

Schon in dem Moment, in dem wir bemerken, dass wir nicht achtsam sein, sind wir zur Achtsamkeit zurückgekehrt! Wir sind uns bewusst, wo wir im Moment sind!

Es ist ein wichtiger Teil unserer Übung, die Aufmerksamkeit immer wieder zurück zum Körper und den Körperempfindungen zu bringen. Wir lernen dabei Loslassen (der Gedanken oder Geräusche, die uns ablenken), in einer freundlichen Haltung zu uns selbst.

Wir trainieren unsere Aufmerksamkeit, aber gleichzeitig auch die Akzeptanz, dass unser Denken abschweift und wir nicht fokussiert sind. Akzeptanz heißt in dieser Hinsicht, dies einfach hinzunehmen, ohne zu bewerten oder ein Problem daraus zu machen. „Es ist so wie es ist“ und nachdem wir es bemerken gehen wir freundlich und bestimmt wieder mit der Aufmerksamkeit zum Körper und den Körperempfindungen.

Es ist auch ein Ziel, oder besser ein Anliegen der Praxis des Body-Scans, unsere Aufmerksamkeit zum Körper zu bringen und das „Denken“ bzw. den Kopf zu verlassen.