

Reflexionsbogen 1 Rosinenübung

Mache dir über folgende Fragen Gedanken und bringe die Gedanken auf Papier! Lese dir erst danach den Text auf Seite 2 durch.

Schreibe in einem Fluss, ohne darüber nachzudenken, ob etwas richtig oder falsch ist. Schreibe alles, was dir in den Sinn kommt. Lese erst später nach, in Situationen wo dir längere Zeit nichts mehr einfällt. Schreibe auf der Rückseite weiter, oder nimm weitere Blätter dazu, der Platz auf diesem Blatt wird eventuell nicht ausreichen!

1. Was hast du in dieser Übung beobachtet, was hast du wahrgenommen?

2. Welche Erkenntnisse oder Einsichten hast du aus dieser Übung gewonnen?

3. Wenn du an Achtsamkeit denkst, welche Assoziationen/Vorstellungen kommen in dir hoch?

4. Wie kann und das im Umgang mit Stress und unseren Höhen und Tiefen des Alltags helfen?

Theorieinput zum Thema Achtsamkeit

Achtsamkeit bedeutet, im aktuellen Moment bewusst zu sein, ohne zu urteilen bzw. zu bewerten.

Während der Achtsamkeitspraxis richten wir den Fokus unserer Aufmerksamkeit auf ein Objekt und beobachten dann:

- Gedanken
- Empfindungen
- Gefühle
- Handlungsimpulse

Dabei kultivieren wir eine bestimmte Haltung. Diese Haltung ist gekennzeichnet durch:

- Geduld
- Loslassen
- Anfängergeist
- Nicht greifen
- Akzeptanz
- Nicht urteilen (bewerten)
- Selbstfürsorge

Bemerken wir, dass wir in der Übung diese Haltung verlassen haben, so bemerken wir das und kehren wieder zurück zu ihr. Und zwar ohne dies wiederum zu bewerten!

Achtsamkeit ist eine aktive Handlung. Die Aufmerksamkeit wird bewusst ausgerichtet. Die Haltung und auch der Fokus wird immer wieder kultiviert oder korrigiert.