

Abschied und Neubeginn

Woche 8

Übungen für zu Hause nach Woche 8

1. Nutze die Audio-Dateien, nutze jede von dir gewünschte Methode
2. Informelle Praxis: Den Text „Tägliche Achtsamkeit“ auf der folgenden Seite lesen
3. Nutze alle Methoden, die dir helfen eine achtsame Haltung im Leben zu kultivieren.

Tägliche Achtsamkeit

1. Wenn du am Morgen aufwachst, richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem, bevor du aufstehst. Beobachte diesen fünf Atemzüge lang.
2. Bemerke Veränderungen in deiner Haltung. Sei dir bewusst, was du im Geist und Körper spürst, wenn du deine Position vom Liegen zum Sitzen, zum Stehen, zum Gehen veränderst. Bemerke es jedes Mal bewusst, wenn du deine Haltung zu einer anderen veränderst.
3. Wenn du das Telefon läuten hörst, einen Vogel singen, einen Zug vorbeifahren, Lachen, ein Auto, den Wind, eine schließende Tür hörst, dann nimm eines dieser Geräusche als Glocke der Achtsamkeit. Höre wirklich hin und sei gegenwärtig und wach.
4. Kehre während des Tages immer wieder zu deinem Atem zurück. Beobachte diesen fünf Atemzüge lang.
5. Wenn du isst oder trinkst, nimm dir eine Minute Zeit und atme bewusst. Betrachte das Essen und werde dir bewusst, dass dieses Essen mit all dem verbunden ist, was seine Herstellung nährte. Kannst du die Sonne, den Regen, die Erde, den Bauern, den Lastwagenfahrer in diesem Essen erkennen? Iss aufmerksam, im Bewusstsein, dass dies deine Gesundheit unterstützt. Blicke bewusst auf das Essen, rieche es, schmecke, kaue und schlucke es achtsam.
6. Werde dir deines Körpers bewusst, während du gehst oder stehst. Halte einen Moment inne und spüre deine Haltung. Spüre den Untergrund, auf dem du gehst. Spüre die Luft in deinem Gesicht, auf deinen Armen und Beinen, während du gehst. Bist du in Eile?
7. Richte deine Aufmerksamkeit auf dein Zuhören und Sprechen. Kannst du zuhören, ohne zuzustimmen oder nicht zuzustimmen, ohne mögen oder ablehnen und ohne zu planen, was du als Nächstes sagen willst, wenn du an der Reihe bist? Wenn du sprichst, kannst du einfach sagen, was du sagen möchtest, ohne zu übertreiben oder herunterzuspielen? Bemerke dabei, wie sich dein Körper und Geist anfühlt.
8. Wenn du in einer Warteschlange stehst, nutze die Zeit und spüre dein Stehen und Atmen. Spüre den Kontakt der Füße am Boden und wie sich dein Körper anfühlt. Richte deine Aufmerksamkeit auf das Heben und Senken deiner Bauchdecke. Fühlst du dich ungeduldig?

9. Werde dir im Laufe des Tages der Anspannungen in deinem Körper bewusst. Beobachte, ob du in diese hineinatmen kannst und mit dem Ausatmen überflüssige Spannung loslassen kannst. Gibt es angesammelte Spannung irgendwo in deinem Körper? Zum Beispiel im Nacken, in den Schultern, im Magen, im Kieferbereich, im unteren Rücken? Wenn möglich, strecke und recke dich und mache einmal am Tag Yoga.
10. Richte deine Aufmerksamkeit auf alltägliche Aktivitäten, wie Zähne putzen, abwaschen, Haare kämmen, Schuhe anziehen und arbeiten.
11. Bevor du am Abend schlafen gehst, nimm dir einen Moment Zeit und bringe deine Aufmerksamkeit zu deinem Atem. Beobachte diesen fünf achtsame Atemzüge lang.

Quelle: *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*.
Von: John Teasdale, Zindel Segal and Mark Williams

Rückschau: Was hat sich in den letzten 8 Wochen verändert?

1. Auf der körperlichen Ebene?

2. Bei den Gedanken?

3. Bei den Gefühlen?

4. Im Umgang mit anderen Menschen?

5. In meinem Tagesablauf?

6. Was ist wichtiger/unwichtiger geworden?

7. Was möchte ich vertiefen?

Quelle: Sabine Simon



Du kannst nicht verhindern,
dass die Vögel der Besorgnis über Deinen Kopf fliegen,
aber Du kannst verhindern,
dass sie sich in Deinem Kopf ein Nest bauen.

Chinesische Weisheit