



**Handout**  
**Klinik St. Irmingard, Prien am Chiemsee**  
**Allgemeine Psychosomatik**  
**Achtsamkeitstherapie**  
**4 Wochen Programm**

erstellt von:  
**Silke Engelke - Achtsamkeit-in-Praxis**

## **Inhaltsverzeichnis**

Schwerpunkt Themen des 4 Wochenprogramms in der Klinik St. Irmingard:.....	3
Audios zum Üben in Ihrem Klinikaufenthalt: .....	4
1. Woche: „Die Kraft des Jetzt“ - Grundlagen von Achtsamkeit kennenlernen .....	5
2. Woche: „Autopilot versus Bewusstsein“ - Eigene Muster erforschen.....	13
3. Woche: „Gut für mich sorgen“ – Mit achtsamer Selbstfürsorge und Selbstliebe, Selbstvertrauen stärken .....	17
4. Woche: „Achtsame Präsenz auch in herausfordernden Situationen üben“ .....	26

Schwerpunkt Themen des 4 Wochenprogramms in der Klinik St. Irmingard:

- 1 Woche „Die Kraft des Jetzt“ - Grundlagen von Achtsamkeit  
kennenlernen Wirkung/Haltung/Formen von  
Achtsamkeit
- 2 Woche „Autopilot versus Bewusstsein“ - Eigene Muster  
erforschen mit Achtsamkeit
- 3 Woche „Gut für mich sorgen“ –achtsame Selbstfürsorge
- 4 Woche „Achtsame Präsenz auch in herausfordernden Situationen  
üben“ - Hilfreiche Rituale

In jeder Stunde üben wir verschiedene Achtsamkeitstechniken:

- Körperwahrnehmung: z. B. Body-Scan, Yogastellungen
- Sitzmeditationen: Ihr Körper und Geist darf zur Ruhe kommen.
- Gehmeditationen: Meditation in Bewegung
- Achtsamkeitsübungen: z.B. Atemübung.
- Achtsamkeit im Alltag: Lerne auch im Alltag, die kleinen Dinge wahrzunehmen und die schönen Seiten des Lebens zu entdecken.

## **Regelmäßiges Üben mit Entwicklungsaufgaben - ein wichtiger Teil Ihrer eigenen Veränderung und unseres Therapieansatzes**

Die Achtsamkeitstherapie wird durch freiwillige Entwicklungsaufgaben für Ihren Alltag begleitet, denn Selbsterfahrung durch regelmäßige Übungen ist für den persönlichen Veränderungsschritt sehr entscheidend. So lässt sich die Achtsamkeit Stück für Stück in das eigene Leben integrieren und auch für die Zeit nach dem Klinikaufenthalt Routinen aufbauen. Deshalb werden wir Ihnen für jede Übungswoche Achtsamkeitsübungen vorschlagen.

Die Übungen sind wie folgt aufgeteilt:

1. „Achtsamkeit üben“ - Achtsamkeitsübungen, die Sie regelmäßig mit einer Audiodatei praktizieren können
2. „Praxisübungen“, mit denen Sie die Inhalte der jeweils aktuellen Übungswoche in Ihrem Alltag integrieren

### **Audios zum Üben in Ihrem Klinikaufenthalt:**

Sie finden die Audios zu Ihrem Download unter:

<https://www.st-irmingard.de/kontakt-service/downloads/> - Achtsamkeit in Praxis  
Gesprochen von Silke Engelke.

Für die Achtsamkeitsübungen ist es sinnvoll, sich einen festen und ungestörten Ort zu schaffen.

1. Bodyscann
2. Atemmeditation
3. Minimeditation
4. Sitzmeditation
5. Yogavollatmung
6. Gehmeditation

Wissenschaftliche Wirkung von Achtsamkeit:



- Steigerung der physischen und psychischen Entspannung und Gelassenheit
- Entwicklung von persönlichen (Stress-) Bewältigungsstrategien
- Linderung von psychischen und physischen Beschwerden und besserer Umgang damit
- Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit
- Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz

**Das alles geschieht durch einen trainierten Geist, der ruhiger, fokussierter, klarer und flexibler ist.**

## 1. Woche: „Die Kraft des Jetzt“ - Grundlagen von Achtsamkeit kennenlernen

### Wirkung/Haltung/Formen von Achtsamkeit



### Entwicklungsaufgaben für Woche 1

1. Die Minimediation oder Bodyscan mit Audio regelmäßig in dieser Woche praktizieren  
<https://www.st-irmingard.de/kontakt-service/downloads/> Achtsamkeit in Praxis
2. Ein Morgenritual ausprobieren, was Ihnen gut tut und Sie langfristig in Ihren Alltag einbauen können. (z.B. Bewusste Bewegungsübung + kurze Atemmeditation)

#### Einstiegsfrage:

1. Was möchte ich in der Achtsamkeitstherapie konkret lernen, erfahren oder entwickeln für mich?
2. Warum nehme ich an der Achtsamkeitstherapie teil?
3. Wie setze ich meine Erkenntnisse in meinen Alltag um? (Diese Frage sollten sie sich nach jeder Stunde stellen und vielleicht auch in ein Notizbuch schreiben.)

Eigene Notizen / Gedanken zu den Fragen:

## Definitionen von Achtsamkeit

### Definition von *Jon Kabat-Zinn*

„Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen.

Diese Art der Aufmerksamkeit steigert das Gewahrsein und fördert die Klarheit, sowie die Fähigkeit, die Realität des gegenwärtigen Augenblicks zu akzeptieren.

Sie macht uns die Tatsache bewusst, dass unser Leben aus einer Folge von Augenblicken besteht. Wenn wir in vielen dieser Augenblicke nicht völlig gegenwärtig sind, so übersehen wir nicht nur das, was in unserem Leben am wertvollsten ist, sondern wir erkennen auch nicht den Reichtum und die Tiefe unserer Möglichkeiten zu wachsen und uns zu verändern.

Achtsamkeit ist eine einfache und zugleich hochwirksame Methode, uns wieder in den Fluss des Lebens zu integrieren, uns wieder mit unserer Weisheit und Vitalität in Berührung zu bringen.“

### Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit beschreibt die Haltung, ganz „da zu sein“, eine Situation wahrzunehmen, ohne sich vorschnell und unreflektiert zu bewertenden Interpretationen und damit auch Reaktionen hinreißen zu lassen.

Heute sind positive Wirkungen von Achtsamkeit auf geistige und körperliche Vorgänge wissenschaftlich belegt. Ein wichtiger Vorreiter in diesem Bereich ist Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn mit seinem Programm MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction).

MBSR ist ein 8- wöchiges, wissenschaftlich fundiertes achtsamkeitsbasiertes Trainingsprogramm, um nachhaltig besser mit Stress sowie seinen eigenen Herausforderungen im Leben umgehen zu können. Inhalte sind verschiedene Formen der Meditation und Entwicklung von Achtsamkeit im Alltag. Entwickelt wurde es in den 70iger Jahren von ihm und seinem Team an der University of Massachusetts und wird seitdem mit großem Erfolg weltweit angewendet. Umfangreiche wissenschaftliche Forschungen belegen die positiven Wirkungen. Die Effekte von Achtsamkeit sind nicht nur auf psychologischer sondern auch auf neuronaler Ebene (Gehirnstrukturen verändern sich) nachweisbar.

Im Zentrum steht die Entwicklung der Selbststeuerungsfähigkeit der eigenen Aufmerksamkeit. Präsent im gegenwärtigen Moment anwesend zu sein und präzise wahrzunehmen, was im eigenen Bewusstsein geschieht, ermöglicht unbewusst wirkende Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster zu bemerken und außer Kraft zu setzen.

## Innere Haltung der Achtsamkeit

Achtsamkeit ist eine Form von Konzentration, bei der man bewusst wahrnimmt was im gegenwärtigen Moment ist, ohne zu urteilen.



**+ Die wichtigste Haltung ist „sich selbst immer wieder freundlich zu begegnen“!**

Achtsamkeit geht einher mit:

- Aufmerksamkeitsfokussierung („Präsenz“)
- Beobachtende Grundhaltung („statt Autopilot“)
- Akzeptanz („statt Bewertung“)
- Nutzen der Sinne („Bewusste Wahrnehmung“)
- Vorurteilskontrolle („Selbstreflexion“)
- Selbstfürsorge („Freundlicher Umgang mit sich selbst“)

### Studie zum Thema Gedankenwandern von Killington & Gilbert (2010)



- 50 % ist unser Geist nicht bei der Sache
- Menschen sind „zufriedener“, wenn sie bei der Sache sind
- egal ob die Sache, unangenehm oder angenehm ist

(Flipchart aus dem Kurs von S. Engelke)



## Training des Geistes



Wir trainieren in der Meditation unseren Geist, um immer wieder ins „Hier und Jetzt“ zu kommen und dies dann auch im Alltag anwenden zu können. Mehr im eigenen Leben anzukommen und aus dem permanenten „Gedanken machen“ auszusteigen.

Meditation bedeutet in  
ihrem  
ursprünglichen Sinn:  
Seinen Geist kultivieren.  
Sich vertraut machen mit  
seinen eigenen inneren,  
geistigen Denkprozessen.



## **Achtsamkeitsübungen in der ersten Woche des Kurses:**

### **1. Minimeditation**

Die Minimeditation ist eine kurze aber effektive Achtsamkeitsmeditation, um zur Ruhe zu kommen und um Ab- oder Umschalten. Sie ist als eine achtsame Ruhepause gedacht und gleichzeitig kann man mit ihr den achtsamen Umgang mit den Gedanken/Gefühlen und Körperempfindungen im Hier und Jetzt üben.

### **2. Atemmeditation**

Den Atem zählen und dem Atem folgen.

Für Anfänger ist es hilfreich, sich am Anfang für die Atemübung hinzulegen. Das Wichtigste dabei ist, Anstrengung zu vermeiden und zunächst den Fokus auf den Atem zu üben. Am Anfang der Atemmeditation nehmen Sie zuerst Ihren Körper wahr, wie er auf der Unterlage liegt und die einzelnen Punkte der Berührung. Dann bringen Sie Ihren Fokus auf den Atem und erfühlen die Atembewegung.

Sie können bei dieser einfachen Übung bemerken, wie schnell der Geist abschweift und sich mit anderen Dingen beschäftigt, wie z.B. dass Sie darüber nachdenken, wie gut Ihnen diese Aufgabe gerade gelingt oder dass Sie später noch etwas erledigen möchten. Hier können Sie Ihre Gedankentätigkeit bewusst wahrnehmen und auch Kontakt mit dem automatischen Gedankenwandern machen.

Am Anfang kann es deshalb hilfreich sein den Atem zu zählen.

Einatmen/eins – ausatmen/zwei – einatmen/drei – ausatmen/vier ...bis 10 und dann neu beginnen.

Das Zählen sollte nur im Hintergrund stattfinden und einen kleinen Teil der Aufmerksamkeit in Anspruch nehmen (10%-20% der Aufmerksamkeit) Der Fokus ist weiterhin auf die bewusste Wahrnehmung des Atems gelenkt. Sie können Ihr Gedankenwandern leicht daran bemerken, dass Sie vergessen bei welcher Zahl Sie gerade sind oder automatisch über Zehn hinaus zählen.

### **3 Post-it Technik**

Um aus den Gedanken auszusteigen oder sie vorbeiziehen zu lassen, kann es auch hilfreich sein, den Gedanken innerlich eine Überschrift zu geben. Dabei geht es nicht darum, über den speziellen Gedanken nachzudenken oder in den Inhalt einzusteigen, sondern eine sehr übergeordnete Überschrift wie z.B. Zukunft, Planen oder Zweifeln zu finden. Häufig kommen in der Meditation die gleichen Gedankenmuster, wie über die Zukunft nachzudenken, dass kann sein, dass man Pläne für den Tag macht, eine Einkaufsliste erstellt oder über die nächsten Arbeitsschritt nachdenkt. Wenn man diese Gedankenmuster bei sich bewusst wahrgenommen hat, kann man die allgemeine Überschrift „Planen“ wählen und dann ganz bewusst aus den Gedanken aussteigen.

### **4 Gedanken wie Wolken ziehen lassen**

Wenn Sie in der Meditation bewusst merken, dass Ihr Geist abschweift und etwas denkt, dann können Sie diesen Gedanken innerlich wie auf einer Wolke vorbeiziehen lassen. Bewerten Sie den Gedanken nicht, sondern lassen Sie ihn einfach mit der Wolke vorbeiziehen. Wann immer Sie einen Gedanken wahrnehmen, setzen Sie ihn auf eine Wolke, egal, ob er Ihnen unsinnig oder sinnvoll, schwer oder leicht erscheint – und lassen Sie ihn einfach weiterziehen. Es sind nur Gedanken. Sie können entscheiden, ob und wann Sie ihnen Bedeutung beimessen wollen. Jetzt in der Meditation ist die Zeit, Sie nicht weiterzudenken. Lassen Sie die Wolken mit Ihren Gedanken am inneren Himmel vorbeiziehen. Manche gleiten langsam über den Himmel, andere huschen schnell vorbei. Manche drehen vielleicht eine Runde und kommen wieder zurück. Wenn Sie abdriften, holen Sie sich einfach wieder mit dem Focus auf den Atem zurück.

### **Information zum Bodyscan (von Dr. W. Loenicker-Schaffranka)**

Der Body Scan bildet in der Stress-Reduction-Clinic von Dr. Kabat-Zinn das Fundament für alle weiteren Meditationstechniken, da er hilft, die Aufmerksamkeit gezielt über längere Zeit auf etwas zu richten und weil er so die Konzentrationsfähigkeit, Achtsamkeit und innere Ruhe steigert. Bei dieser Übung erforscht man Schritt für Schritt den ganzen Körper, indem man mit der Aufmerksamkeit systematisch von einem Körperteil zum nächsten wandert und sich jeden Moment der Empfindungen bewusst ist, ganz gleich ob sie nun angenehm, unangenehm oder neutral sind. Der Body-Scan hilft, den Körper bis ins kleinste Detail „abzutasten“, ihn tatsächlich zu spüren und darin zu verweilen. Man lernt, wieder mehr auf die Signale des Körpers zu hören, ihn wertfrei wahrzunehmen, zu erforschen und zu entspannen und im Körper als Ganzes „zu Hause zu sein“. Die Übung kann Ihnen ermöglichen in einen Zustand sehr tiefer körperlicher und seelischer Entspannung einzutreten und in diesem Zustand zu verweilen. Indem Sie diese Meditationsübung regelmäßig durchführen, tragen Sie aktiv zum Erhalt oder zur Wiedergewinnung ihrer Gesundheit bei. Es ist eine Zeit, die Sie sich selbst widmen, eine Zeit für Stille und tiefe innere Heilung. Es ist aber wichtig, sich nicht zu sehr zu bemühen, einen entspannten Zustand zu erreichen, das könnte das Gegenteil bewirken. Versuchen Sie vielmehr, wach und aufmerksam zu sein für alles, was Sie an Körperempfindungen wahrnehmen und alles so zu akzeptieren, wie es im Moment ist. Wenn Sie Schmerzen oder Spannungen in bestimmten

Körperregionen spüren, dann nehmen Sie den Atem zu Hilfe, um ausatmend Spannung zu lösen. Einatmend stellen Sie sich vor, dass sich eine Empfindung von Leichtigkeit und Entspannung in der betreffenden Körperregion ausbildet. Sie können dies auch außerhalb der formalen Übung des Bodyscans überall und jederzeit tun. Für die formale Übung wählen Sie bitte einen ruhigen, warmen und geschützten Ort, wo Sie sich wohl und sicher fühlen und Sie nicht gestört werden. Tragen Sie lockere und bequeme Kleidung und achten Sie vor allem darauf, dass sie in der Taille nicht eingengt sind und der Atem behindert wird. Wenn Sie nicht gut auf dem Rücken liegen können, wählen Sie eine andere bequeme Haltung, wenn Sie müde sind, ist es besser die Übung im Sitzen durchzuführen. Wichtig ist vor allem eine annehmende und interessierte innere Haltung und der Grad der Aufmerksamkeit.

Wirkung vom Bodyscan:

- Verbesserung der Wahrnehmung zwischen Gehirn und Körper sowie Training der Sinne
- Erhöhung der Sensibilität für die Signale des Körpers, um diese auch im Alltag besser und schneller wahrzunehmen. Auf diese Weise legen Sie die Grundlage, auch im stressigen Alltag individuelles Energiemanagement zu betreiben.
- Schulung der Konzentrationsfähigkeit und Fokussierung
- Reduzierung von Reaktivität
- Verschiedene gesundheitsfördernde Faktoren werden gestärkt (z.B. verbesserter Schlaf/ Reduzierung der Stresshormone ...)

**Bewegungsübungen in der ersten Woche während des Kurses:**

*Qi Gong Übungen:*

### **Schultern bis zu den Ohren anheben**

Die Schultern anheben und bis zu den Ohren bringen, dabei einatmen. Dann bewusst ausatmen und die Schultern fallen lassen. Der Atem fließt dabei ganz automatisch und es passiert fast wie von selbst.

### **Hände ausschütteln**

Bei der Übung können Sie sich vorstellen, dass Sie alles von sich schütteln. Die Hände ausschütteln und dabei nach oben bringen. Die Hände wieder fallen lassen. Auch hier alles loslassen und bewusst atmen.

### **Den Körper ausstreichen**

Vom Kinn bis zur Brust sanft ausstreichen. Dann von der Brust bis zum Bauch ausstreichen. Arme, Rücken und Beine ausstreichen.

### **Loslassen**

Atmen Sie auf den Laut „Schü“ aus und bewegen Sie die Arme nach vorne, so als würden Sie ein Boot wegschieben. Stellen Sie sich vor, auf dem Boot befindet sich all das, was Sie loslassen möchten.

### **Schüttel dich frei: Die Muskeln lockern**

Schütteln Sie sich aus: Arme, Schultern, Becken, Beine, den ganzen Körper. Sie können sich dabei vorstellen, dass Sie alles wegschütteln, was Sie nicht brauchen und loslassen wollen. Durch die Schüttelbewegungen werden die Muskeln gelockert, die Faszien angesprochen und die Gelenke frei und beweglich. Aus TCM-Sicht werden die Meridiane und die Energieleitbahnen von innen freigeschüttelt.

### **Schwing dich frei: Die Wirbelsäule mobilisieren**

Sie schwingen locker von einer Seite zur anderen. Die Arme pendeln dabei locker – so schnell oder langsam wie es für Sie im Moment angenehm ist.

Wichtig: Um die Knie und den Rücken zu schonen, drehen Sie sich dabei bitte nur so weit, dass es angenehm ist und die Knie noch nach vorne ausgerichtet sind. Das Schwingen entspannt die Muskeln und Faszien, wärmt die Gelenke und Wirbelsäule auf.

## 2. Woche: „Autopilot versus Bewusstsein“ - Eigene Muster erforschen



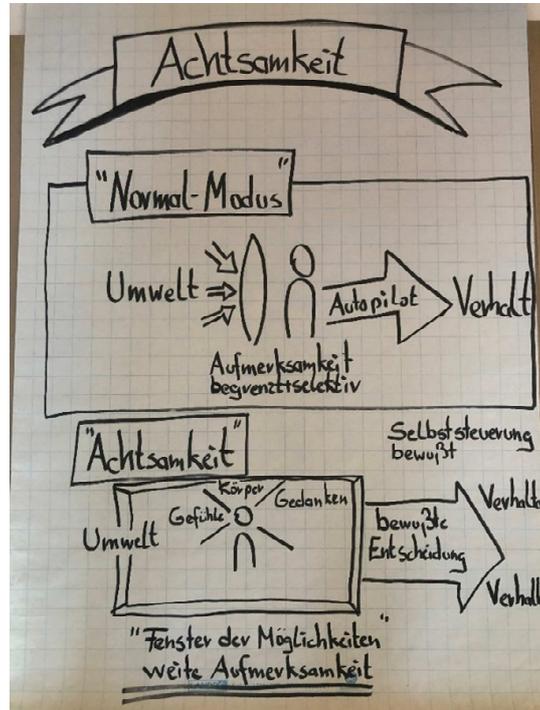
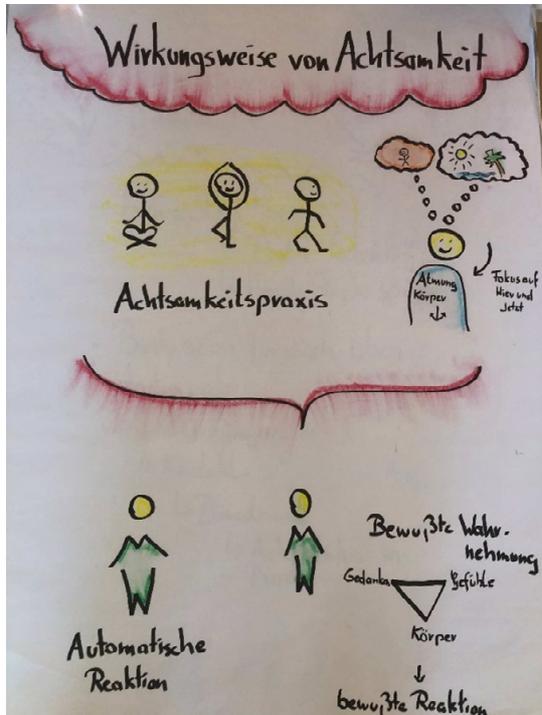
### Entwicklungsaufgaben für Woche 2

1. Bodyscan oder Sitzmeditation mit Audio regelmäßig in dieser Woche praktizieren  
<https://www.st-irmingard.de/kontakt-service/downloads/> Achtsamkeit in Praxis
2. Ein Alltagsaktivität mit Achtsamkeit durchführen z.B. Zähne putzen, Treppen steigen, Bett machen ...

**Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum.**

**In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion.**

**In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.**



(Flipchart aus dem Kurs von S. Engelke)

### Achtsamkeitsübungen in der zweiten Woche während des Kurses:

#### Atemmeditation

Die angeleitete Meditation in aufrechter und entspannter Sitzhaltung lenkt Ihre Aufmerksamkeit auf den Atem und ist eine Einführung in die Meditation.

#### Sitzmeditation

Diese angeleitete Meditation, lenkt Ihre Aufmerksamkeit zunächst auf den Atem, dann auf Ihren Körper als Ganzes, weiter auf einzelne Körperempfindungen, auf die Sinneserfahrung des Hörens, auf Ihre Gedanken und Ihre Gefühle. Am Ende der Übung sitzen Sie für einige Minuten in „offenem Gewahr sein“. Sie lernen so, Ihre einzelnen Wahrnehmungen und Empfindungen unabhängig voneinander zu beobachten, ohne sie zu verändern. Sie beobachten mit einer freundlichen und akzeptierenden Haltung das Kommen und Gehen aller Phänomene. Dies schult Ihre Achtsamkeit, was sich in einem bewussteren und liebevolleren Umgang mit sich selbst ausdrückt.

### Bewegungsübungen in der zweiten Woche während des Kurses:

Eine Auswahl von Body2Brain Übungen

Auf der Internetseite von Dr. med. Claudia Croos-Müller, Ärztin für Neurologie, Nervenheilkunde und Psychotherapie finden Sie weitere Übungen

<https://www.croos-mueller.de/bodytobrainmethode.html>



Weisheitsgeschichte:

**Eigene Muster**

Autobiographie in 5 Kapiteln

1. Ich gehe die Straße entlang. Plötzlich befindet sich ein großes Loch vor mir. Ich falle hinein. Ich bin verloren. Ich kann nichts dafür. Nach langen Mühen finde ich heraus.
2. Ich gehe dieselbe Straße entlang. Plötzlich befindet sich ein großes Loch vor mir. Ich tue so, als ob ich es nicht sehe und falle wieder hinein. Ich bin wieder in dieser Situation, aber es ist nicht meine Schuld. Nach langer Zeit finde ich heraus.
3. Ich gehe dieselbe Straße entlang. Plötzlich befindet sich ein großes Loch vor mir. Ich sehe es. Trotzdem falle ich aus Gewohnheit hinein. Meine Augen sind offen. Ich weiß, wo ich bin und trage die Verantwortung. Sofort komme ich wieder heraus.
4. Ich gehe dieselbe Straße entlang. Plötzlich befindet sich ein großes Loch vor mir. Ich mache einen großen Bogen um das Loch.
5. Ich gehe eine andere Straße entlang.

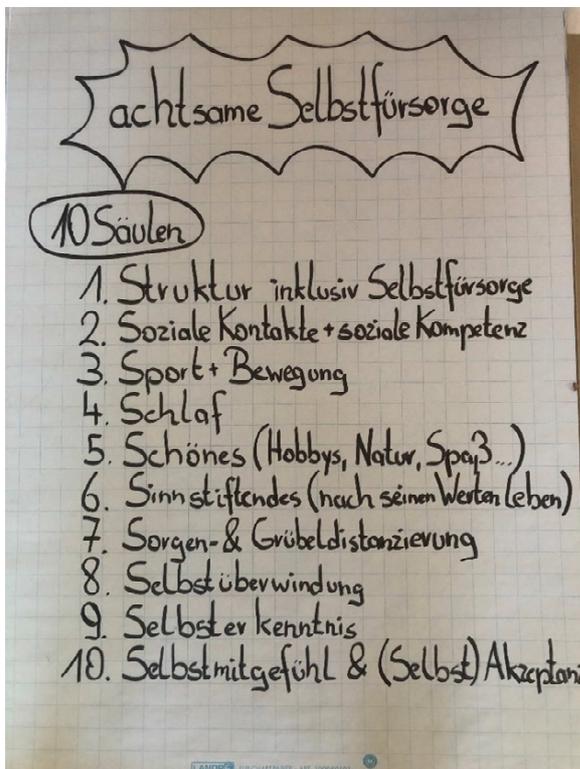
### 3. Woche: „Gut für mich sorgen“ – Mit achtsamer Selbstfürsorge



#### Entwicklungsaufgaben für Woche 3

1. Bodyscan, Sitzmeditation oder Metta mit Audio regelmäßig in dieser Woche praktizieren  
<https://www.st-irmingard.de/kontakt-service/downloads/> Achtsamkeit in Praxis
2. Eine Dankbarkeitsübung täglich ausprobieren (Bohnen oder Abendritual)
3. Wenn Sie möchten können Sie die Energiekompetenzübung auf der Seite 22 für sich selbst ausfüllen.

(Flipchart aus dem Kurs von S. Engelke)



achtsame Selbstfürsorge

10 Säulen

1. Struktur inklusiv Selbstfürsorge
2. Soziale Kontakte + soziale Kompetenz
3. Sport + Bewegung
4. Schlaf
5. Schönes (Hobbys, Natur, Spaß...)
6. Sinnstiftendes (nach seinen Werten leben)
7. Sorgen- & Grübeldistanzierung
8. Selbstüberwindung
9. Selbsterkenntnis
10. Selbstmitgefühl & (Selbst) Akzeptanz



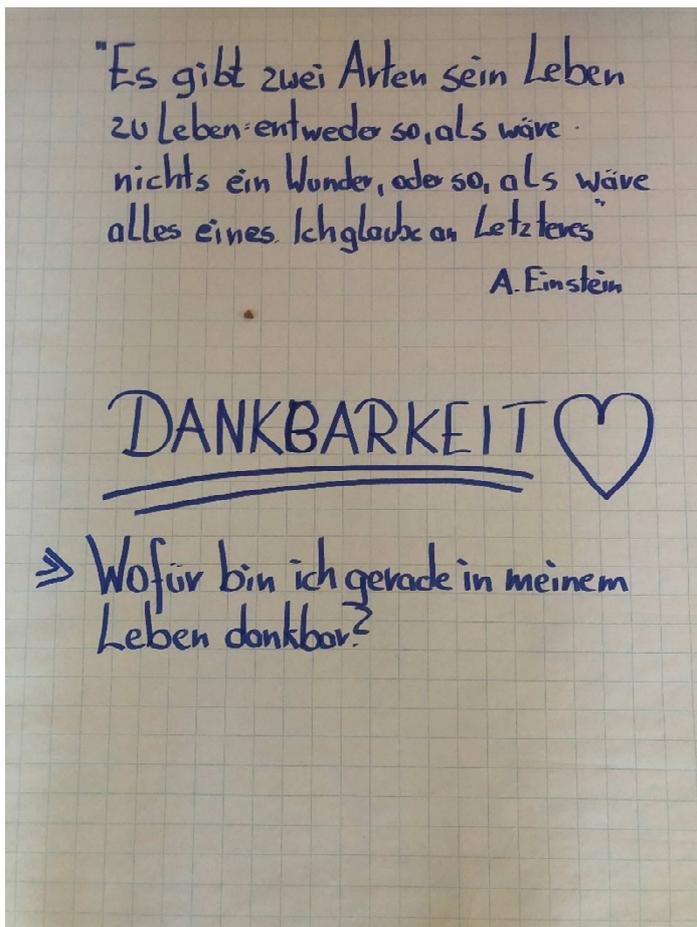
 Innere Haltung

von Wertschätzung sich selbst gegenüber

 Ich bin wichtig.

 Ich bin etwas wert.

 Ich nehme mich liebevoll an, wie ich bin.



(Flipchart aus dem Kurs von S. Engelke)

### Grenzen der Dankbarkeit

Dankbarkeit ist nicht in allen Situationen und Lebensphasen angebracht. Dankbarkeit heißt nicht, alles im Leben positiv zu sehen, sondern eben nur die Dinge, die auch tatsächlich positiv sind. Negative Emotionen wie Ärger, Wut oder Trauer haben ihre Berechtigung und Funktion und müssen auch wahrgenommen und erlebt werden dürfen. Nur so ist eine nachhaltige Bewältigung von Problemen möglich. Viele Menschen neigen aber zu einer eher pessimistischen Lebenseinstellung. Dagegen hilft eine dankbare Haltung, um mehr Optimismus und Erfüllung zu erlangen.

### Die Rolle, die Dankbarkeit bei der psychischen Gesundheit

„Dankbarkeit ist das Gefühl des Staunens und der Feier des Lebens“, so formuliert es Robert Emmons, führender Forscher zu Dankbarkeit (Handbook of Positive Psychology 2002). Dankbarkeit tut uns gut, unabhängig davon, woher sie kommt. Ob wir einem anderen Menschen dankbar sind, dem Schicksal oder einer höheren Macht - die Wirkung ist immer positiv: Dankbare Menschen sind glücklicher, optimistischer, hilfsbereiter und einfühlsamer.

### **Tägliche Dankbarkeitsübung:**

Planen Sie sich abends am Ende Ihres Tages etwas Zeit ein, um über Dankbarkeit zu reflektieren. Vergewärtigen Sie sich eine Situation und machen Sie sich bewusst, in welcher Weise etwas in dieser Situation Ihr Leben reicher gemacht hat. Entwickeln Sie so Dankbarkeit für die kleinen und besonderen Dinge in Ihrem Leben.

Ich bin dankbar für...

- 1.
- 2.
- 3.

### **Dankbarkeitsübung „Bohnen“**

Es war einmal ein Bauer, der steckte jeden Morgen eine Handvoll Bohnen in seine linke Hosentasche. Immer, wenn er während des Tages etwas Schönes erlebte, wenn ihm etwas Freude bereitet oder er einen Glücksmoment empfunden hatte, dann nahm er eine Bohne aus der linken Hosentasche und gab sie in die rechte.

Am Anfang kam das nicht so oft vor. Aber von Tag zu Tag wurden es mehr Bohnen, die von der linken in die rechte Hosentasche wanderten. Der Duft der frischen Morgenluft, der Gesang der Amsel auf dem Dachfirst, das Lachen seiner Kinder, das nette Gespräch mit einem Nachbarn – immer wanderte eine Bohne von der linken in die rechte Tasche.

Bevor er am Abend zu Bett ging, zählte er die Bohnen in seiner rechten Hosentasche. Und bei jeder Bohne konnte er sich an das positive Erlebnis erinnern. Zufrieden und glücklich schlief er ein – auch wenn er nur eine Bohne in seiner rechten Hosentasche hatte.



Zu einer anhaltenden aktiven Stressbewältigung gehören:

- ✓ Analyse der persönlichen Stressbelastungen
- ✓ Kennenlernen und Ausprobieren verschiedener Stressbewältigungsmethoden
- ✓ Kontinuierliche Selbstkontrolle der persönlichen Zufriedenheit bzw. des Stresspegels
- ✓ Umgang mit stressverstärkenden Gedanken
- ✓ Entwicklung eines persönlichen Antistressprogramms

## Tipps für Ihren Alltag

- Selbstfürsorge (eigene Wahrnehmung, sich Zeit für sich nehmen)
- Eigene Ressourcen bewusst machen (eigene Stärken/Talente bewusst machen)
- Morgenroutine entwickeln
- Kleine Regenerationsphasen im Alltag (nach 90 min eine Pause)
- Mehr Momente im Hier und Jetzt genießen (z.B. bewusstes Händewaschen)
- Akzeptanz
- Perspektivwechsel

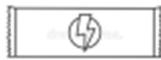
# Energiekompetenz



Eigene Reflexion 10 Minuten  
Austausch 6 Minuten



Energiestaubsauger - Was ist für mich zehrend?



Energieriegel - Was ist für mich nährend?

## Achtsamkeitsübungen in der dritten Woche während des Kurses: „Metta“-Meditation

Die **Fähigkeit gütig und liebevoll mit sich selbst umzugehen** ist für unser psychisches Wohlbefinden sehr wichtig. „Metta“ heißt u. A. auch sich selbst so zu behandeln, wie man einen guten Freund behandelt: Freundlich, gütig, wohlwollend und mitfühlend.

In der **Metta**-Meditation verbinden wir uns mit dem **Wunsch nach Gesundheit, Glück, Sicherheit und Frieden**. Über die **Metta-Sätze** stärken wir diese Absicht und fördern eine innere Haltung von Güte und Wohlwollen. Die Metta-Meditation kommt aus der Buddhistischen Praxis und wird dort seit 2.500 Jahren erfolgreich praktiziert. Wenn wir in der Lage sind, freundlich auf uns selbst zu schauen und uns selbst zu mögen, kann sich dies auch auf unsere Umgebung auswirken.

Möge ich zufrieden sein

Möge ich in Sicherheit und Geborgenheit leben

Möge ich gesund sein

Möge ich mit Leichtigkeit durchs Leben gehen

## Bewegungsübungen in der dritten Woche während des Kurses: Qi Gong: Freude-Übung

Weisheitsgeschichte:

**Selbstliebe**

Charlie Chaplin an seinem 70. Geburtstag am 16. April 1959

Als ich mich selbst zu lieben begann,  
habe ich verstanden, dass ich immer und bei jeder Gelegenheit,  
zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin  
und dass alles, was geschieht, richtig ist –  
von da an konnte ich ruhig sein.

Heute weiß ich: Das nennt man VERTRAUEN.

Als ich mich selbst zu lieben begann,  
konnte ich erkennen, dass emotionaler Schmerz und Leid  
nur Warnungen für mich sind, gegen meine eigene Wahrheit zu leben.

Heute weiß ich: Das nennt man AUTHENTISCH SEIN.

Als ich mich selbst zu lieben begann,  
habe ich aufgehört, mich nach einem anderen Leben zu sehnen  
und konnte sehen, dass alles um mich herum eine Aufforderung zum Wachsen war.

Heute weiß ich, das nennt man „REIFE“.

Als ich mich selbst zu lieben begann,  
habe ich aufgehört, mich meiner freien Zeit zu berauben,  
und ich habe aufgehört, weiter grandiose Projekte für die Zukunft zu entwerfen.

Heute mache ich nur das, was mir Spaß und Freude macht,  
was ich liebe und was mein Herz zum Lachen bringt,  
auf meine eigene Art und Weise und in meinem Tempo.

Heute weiß ich, das nennt man EHRlichkeit.

Als ich mich selbst zu lieben begann,  
habe ich mich von allem befreit, was nicht gesund für mich war,  
von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen  
und von Allem, das mich immer wieder hinunterzog, weg von mir selbst.

Anfangs nannte ich das „Gesunden Egoismus“,  
aber heute weiß ich, das ist „SELBSTLIEBE“.

Als ich mich selbst zu lieben begann,  
habe ich aufgehört, immer recht haben zu wollen,  
so habe ich mich weniger geirrt.

Heute habe ich erkannt: das nennt man DEMUT.

Als ich mich selbst zu lieben begann,  
habe ich mich geweigert, weiter in der Vergangenheit zu leben  
und mich, um meine Zukunft zu sorgen.

Jetzt lebe ich nur noch in diesem Augenblick, wo ALLES stattfindet,  
so lebe ich heute jeden Tag und nenne es „BEWUSSTHEIT“.

Als ich mich zu lieben begann,  
da erkannte ich, dass mich mein Denken  
armselig und krank machen kann.

Als ich jedoch meine Herzenskräfte anforderte,  
bekam der Verstand einen wichtigen Partner.  
Diese Verbindung nenne ich heute „HERZENSWEISHEIT“.  
Wir brauchen uns nicht weiter vor Auseinandersetzungen,  
Konflikten und Problemen mit uns selbst und anderen fürchten,  
denn sogar Sterne knallen manchmal aufeinander  
und es entstehen neue Welten.  
Heute weiß ich: DAS IST DAS LEBEN!

### **Bewegungsübungen in der vierten Woche während des Kurses:** Yogaübungen

#### **Atmung des Herzens**

1. Die Ausgangsposition: Stellen Sie sich in einen aufrechten, hüftbreiten Stand. Knie und Knöchel bleiben locker. Heben Sie die Arme auf Schulterhöhe und stellen Sie sich vor Sie würden einen dicken Baum umarmen. Die Handflächen zeigen zum Körper, Ellenbögen sind leicht gebeugt.
2. Beim Einatmen die Hände bis kurz vor dem Herzen führen. Arme und Ellenbogen sind dabei weiterhin auf Schulterhöhe.
3. Drehen Sie die Handfläche nach außen und atmen aus. Bis Sie wieder die Ausgangsposition erreicht haben.

#### **Atmen für ein größeres Herz**

1. Die Ausgangsposition: Stellen Sie sich in einen aufrechten, hüftbreiten Stand. Knie und Knöchel bleiben locker. Die Arme sind vor dem Unterleib gekreuzt.
2. Führen Sie dann die Ellbogen beim Einatmen in einer Bewegung nach oben, als ob Sie einen Pullover ausziehen würden. Die Arme bis über den Kopf führen und öffnen.
3. Beim Ausatmen die Handflächen nach außen drehen und in einem Halbkreis nach unten führen.

#### **Wassermühle**

1. Die Ausgangsposition: Stellen Sie sich in einen aufrechten, hüftbreiten Stand. Knie und Knöchel bleiben locker. Ein Arm ist nach unten gestreckt und die Handfläche zeigt nach oben. Der andere Arm ist nach oben gestreckt und die Handfläche zeigt nach unten.
2. Bei der Ausatmung führen Sie einen Arm noch unten und gleichzeitig den anderen nach oben. Die Handflächen drehen sie in der Endposition, so dass Sie wieder in der Ausgangssituation ankommen. Jedoch ist nun die andere Hand oben bzw. unten.
3. Wiederholen Sie das Hoch und Runterführen in Ihrem eigenen Atemrhythmus.

Weisheitsgeschichte:

**DIE ZWEI WÖLFE**

Ein alter Indianer sitzt mit seiner Familie und seinem Enkelsohn am Lagerfeuer. Sie reden über das Leben mit all seinen Herausforderungen und da erzählt der Alte von einem Kampf. Es ist ein Kampf, der schon seit langer Zeit in seinem Inneren tobt:

Und er sagt zu seinem Enkel: „Mein Sohn, dieser Kampf fühlt sich an, als würde er von zwei Wölfen ausgefochten.“

Der eine Wolf ist böse:

Er ist der HASS, der Zorn, der Neid, die Anspannung, der Stress, die Ungeduld, die Eifersucht, Sorgen, Schmerz, Gier, die Arroganz, das Selbstmitleid, Schuld, Vorurteile, Minderwertigkeitsgefühle, die Lügen, falscher Stolz und auch das Ego.

Der andere Wolf ist gut:

Er verkörpert die LIEBE, die Freude, den Frieden, die Gelassenheit, die Geduld, Hoffnung, Heiterkeit und Demut, die Güte, das Wohlwollen, Zuneigung, Großzügigkeit, die Aufrichtigkeit, Mitgefühl und den Glauben.

Der Enkel denkt einige Augenblicke über diese Worte nach. Dann schaut er seinen Großvater aufmerksam an und fragt:

“Großvater, welcher der beiden Wölfe gewinnt den Kampf?”

Und der alte Cherokee antwortete:

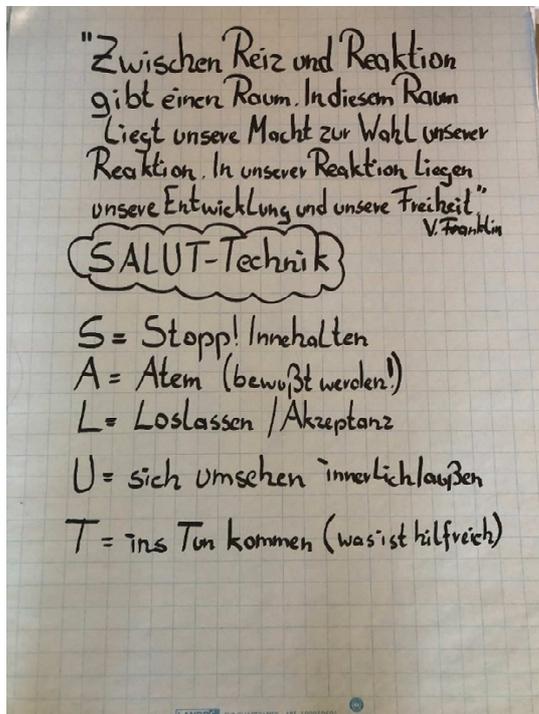
„Der den du fütterst!“

#### 4. Woche: „Achtsame Präsenz auch in herausfordernden Situationen üben“



#### Entwicklungsaufgaben für Woche 4

1. Bodyscan/Atemmeditation/Sitzmeditation oder Bergmeditation mit Audio regelmäßig in dieser Woche praktizieren  
<https://www.st-irmingard.de/kontakt-service/downloads/> Achtsamkeit in Praxis
2. Übung eigene Stressanalyse durchführen. Situationen im Alltag bewusst wahrnehmen. Ist Raum für eine veränderte Reaktion?



(Flipchart aus dem Kurs von S. Engelke)



(Flipchart aus dem Kurs von S. Engelke)

## Eigene Analyse



1. Ich gerate in Stress, bei ...  
(Stresssituation)
2. Ich setze mich selbst unter Stress,  
indem... (Stressverstärkende Gedanken)
3. Wenn ich im Stress bin, dann ...  
(individuelle Stressreaktion)
4. Das ist hilfreich für mich in solchen  
Situationen ...  
(Stressbewältigungsstrategien)

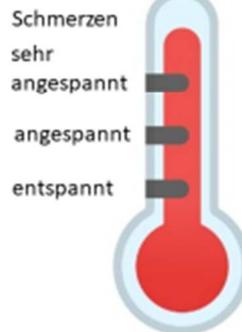
Sich des Atems bewusst zu werden ist eine Möglichkeit, im gegenwärtigen Moment anzukommen.

Thich Nhat Nanh





**Wo zeigt sich bei Ihnen im Alltag  
Anspannung am stärksten?  
Spüren Sie am Tag häufiger mal  
rein und beurteilen Sie die  
Anspannung.**



**Blitzlicht-Achtsamkeit (Dauer: 3–5 Minuten)** aus: Zarbock/Amann/ Ringer, Achtsamkeit für Psychotherapeuten und Berater, Beltz Verlag, Weinheim Basel

Notieren Sie sich mental die Antworten auf folgende drei Fragen:

1. Wie stark ist mein Körper angespannt? (0–100 %)
2. Was ist meine im Vordergrund stehende Emotion?
3. Was sind meine im Vordergrund stehenden Gedanken?

Richten Sie dann Ihre Aufmerksamkeit für fünf Atemzüge auf Ihren Atem. Spüren Sie anschließend für ein bis drei Minuten die Lebendigkeit und Präsenz Ihres Körpers. Beginnen Sie zunächst mit den Empfindungen in Ihren Händen, bis in die Fingerspitzen hinein ..., dann in den Unterarmen ..., den Oberarmen ..., in Stirn und Kopfhaut ..., den Augen ..., der Nase ..., den Lippen ..., den Wangen und der Kiefermuskulatur ..., in Hals und Nacken ..., in den Schultern ..., im ganzen Rücken ..., im Bauch ..., im Gesäß ..., in den Oberschenkeln ..., in den Unterschenkeln und in den Füßen, bis in die Zehen hinein und weiten Sie dann Ihre Aufmerksamkeit auf weitere Teile (z. B. die Organe) Ihres Körpers aus. Lassen Sie ein inneres Gewahrsein des Körpers sich langsam entwickeln ... und wiederholen Sie diese Art der Körperwahrnehmung wellenartig noch einige Male, bis Sie den Eindruck haben, Ihren Körper mit all seinen aktuellen Phänomenen für sich ausreichend erfasst zu haben.

## **Bewusste Pause einlegen und Energie gewinnen**

In der Musik gehören Pausen bekanntlich ebenso zum musikalischen Rhythmus wie die Noten. Und selbst zum Denken, gehört nicht nur die Bewegung der Gedanken, sondern auch das Anhalten.

Unter Erholung ist laut Duden das Zurückgewinnen von Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu verstehen und genau das passiert auch in nur kurzen bewusst gewählten Pausen. Viele Menschen haben jedoch in Ihrem Alltag das Gefühl, keine Möglichkeit zu Pausen und Selbstfürsorge zu haben. Ihr Alltag wird durch vorgegebene Zeiten, Meetings und Aufgaben in einem hohen Takt gehalten. Hier gilt es, die eigene Lupe mal ganz genau auf die kleinen, eigenen Möglichkeiten zur minimalen Veränderung zu legen. Vielleicht hilft schon, das bewusste Atmen zwischen zwei Terminen oder der Blick für einige Minuten aus dem Fenster, ohne über etwas nachzudenken.

Experten raten eindringlich, mehrmals am Tag fünf bis zehn Minuten Pause zu machen. Denn in Momenten der Ruhe und Entspannung lässt auch die Anspannung der Muskeln nach, die Herzfrequenz und der Blutdruck werden gesenkt, die Atemfrequenz verlangsamt sich. Man kommt innerlich zur Ruhe, wird Stück für Stück wieder gelassener und gelöster. Daher tragen regelmäßige und vor allem bewusste Ruhephasen dazu bei, stressbedingten Krankheiten vorzubeugen und eine gesunde Balance zwischen Anspannung und Entspannung zu finden.

Für zahlreiche Menschen ist Entspannen und Abschalten jedoch harte Arbeit. Zu hoch liegt der Stresspegel, zu viele Termine drängen sich zu dicht aneinander, zu groß sind die Erwartungen, denen man glaubt, gerecht werden zu müssen. Laut einer Umfrage der Gewerkschaft Verdi arbeitet jeder zehnte Arbeitnehmer durch, acht Stunden oder sogar mehr, wenn Überstunden gemacht werden. An Pause machen ist da kaum zu denken. Fehler! Denken Sie trotzdem daran, Pausen zu machen.

## Bewusste Pause

Viele Studien belegen, dass eine kurze Pause nach etwa einer 90 min

Arbeit folgende Effekte hat:

- Sie beugt der Müdigkeit vor.
- Sie steigert die Leistungsfähigkeit, die Fokussierung und Konzentration.
- Informationen können nachweislich besser verarbeitet und behalten werden.
- Durch regelmäßige Auszeit-Intervalle sinkt der **Stresspegel** nachweislich.



### Tipp für den Alltag – Richtig Pause machen

Micropausen von zwei Minuten, in denen Sie kurz die Augen schließen und bewusst atmen oder aufstehen und sich strecken, helfen, über den Tag verteilt, leistungsfähig zu bleiben.

Durch solche regelmäßigen Auszeit-Intervalle sinkt der Stresspegel nachweislich.

Wichtig ist dabei, dass Sie wirklich abschalten – buchstäblich. Also bitte nicht dabei Kaffee trinken und weiterhin E-Mails lesen und beantworten... Nutzen Sie diese kleinen Auszeiten, um sich zu erholen – kurz, aber intensiv.

Versuchen Sie für kurze Zeit den Raum zu verlassen, wenn möglich, sogar kurz an die frische Luft zu gehen. Spazieren hilft enorm, um den Kopf wieder frei zu bekommen. Bei Micropausen sollte man sich bewegen oder eine kurze Entspannungsübung machen.

Ideen für bewusste Micropausen: ALI: als eine Möglichkeit der kurzen bewussten Pause

A= Atme bewusst    L= Lächeln    I= Innehalten

Den Raum lüften und eine kleine Atemübung machen oder bewusst aus dem Fenster schauen, ohne über etwas nachzudenken

## Achtsamkeitsübungen in der vierten Woche während des Kurses:

### Atemübungen

#### 1. Atemrhythmus

Atemrhythmus 1-2-3 einatmen, Atem anhalten 1-2-3, ausatmen 1-2-3-4-5  
(automatische Aktivierung des Parasympathikus)

#### 2. Atemzüge zählen

Zählen Sie gedanklich beim Ein- und Ausatmen mit. Beispielsweise fünf Sekunden ein- und fünf Sekunden lang ausatmen.

#### 3. Die 4-4-4-Atemtechnik

1. Atmen Sie 4 Sekunden lang durch die Nase ein.
2. Dann halten Sie die Luft etwa 4 Sekunden an.
3. Atmen Sie dann durch den Mund 4 Sekunden lang aus.

#### 4. Die 4-7-8-Atemtechnik (zum Einschlafen)

1. Begeben Sie sich in eine bequeme Position, z. B. im Bett auf dem Rücken liegend, um ein freies Atmen zu gewährleisten.
2. Drücken Sie dann Ihre Zunge sanft hinter den Zähnen an den Gaumen.
3. Atmen Sie nun ein und zählen Sie dabei langsam bis **4**.
4. Darauf halten Sie den Atem an und zählen entspannt von 1 bis **7**.
5. Langsam ausatmen und dabei bis **8** zählen.

#### 5. Anspannung und Entspannung

1. Atmen Sie langsam ein und spannen Sie dabei so viele Muskeln wie möglich an.
2. Halten Sie dann kurz die Luft an.
3. Atmen Sie langsam aus und entspannen Sie wieder alle Muskeln. Durch das Anspannen der Muskulatur wird Blut in die Gefäße gepumpt. Wenn Sie die Muskeln dann wieder lockern, werden die Gefäße erweitert und es fließt mehr Blut. **Das führt zu einem Gefühl wohliger Wärme und angenehmer Schwere.**
4. Führen Sie diese An- und Entspannung in Kombination mit langsamem Ein- und Ausatmen etwa fünf Mal durch.
5. Bleiben Sie dann noch etwa zwei Minuten mit geschlossenen Augen ruhig sitzen bzw. liegen. Spüren Sie die Wärme in Ihrem Körper.

#### 6. Faust Übung

1. Legen Sie Ihre Hände zunächst locker mit den Handflächen auf den Oberschenkeln ab und nehmen Sie wahr, wie der Atem kommt und geht, sich der Brustkorb hebt und senkt.
2. Nun ballen Sie beide Hände zur Faust und lassen sie so angespannt auf den Oberschenkeln liegen. Öffnen Sie jetzt bei jedem Ausatmen einen Finger – beginnen Sie mit dem Daumen der rechten Hand. Beim nächsten Ausatmen öffnen Sie den Zeigefinger

der rechten Hand und lassen die anderen Finger noch in der Anspannung auf den Beinen liegen. Beim nächsten Ausatmen öffnen Sie den Mittelfinger der rechten Hand. Mit dem nächsten Ausatmen lösen Sie den Ringfinger. Und zum Schluss den kleinen Finger. Spüren Sie einen Moment in die entspannte rechte Hand hinein, während die linke Faust noch immer geballt und angespannt auf dem linken Oberschenkel ruht.

4. Nun verfahren Sie mit der linken Hand genauso. Atemzug um Atemzug öffnet sich ein Finger nach dem andern.

5. Wenn beide Hände entspannt auf den Oberschenkeln ruhen, spüren Sie einen Moment dem entspannten Gefühl nach.

6. Dann nehmen Sie einen tiefen Atemzug und mit der Ausatmung öffnen Sie die Augen

### Achtsamkeitsübungen in der vierten Woche während des Kurses:

#### Bergmeditation

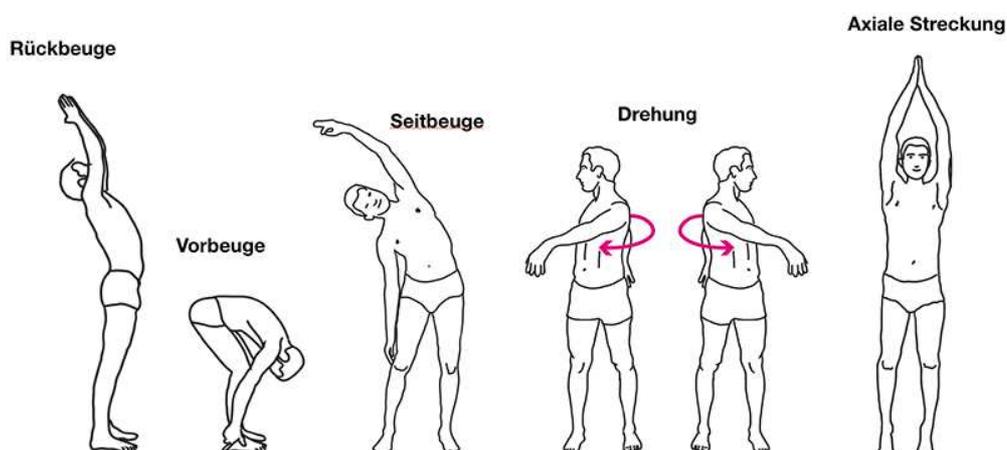
Die angeleitete Bergmeditation in aufrechter und entspannter Sitzhaltung ist hilfreich, um in schwierigen Zeiten die geistige und emotionale Stabilität zu bewahren.

#### Gehmeditation

Die Gehmeditation ist eine Form der Achtsamkeitsmeditation, die überall ausgeführt werden kann. Es ist eine Möglichkeit, sich mit dem Körper und Geist zu verbinden, und auf Schritt und Atem zu konzentrieren Sie können diese Technik in einer Reihe von verschiedenen Situationen einsetzen, wie beim Spaziergehen, beim Joggen oder beim Treppensteigen.

### Bewegungsübungen in der vierten Woche während des Kurses:

#### Körperübung für kurze Pausen im Alltag



Qi Gong Übung: Die Wolken auseinander schieben



### Weisheitsgeschichte

Ein Mann klagt einem erfahrenen Rabbi sein Leid: „Mein Leben ist nicht mehr auszuhalten, wir wohnen mit sechs Personen in einem Zimmer. Ich ertrage die Enge, den Lärm und das Durcheinander nicht mehr. Was soll ich nur machen?“ Der Rabbi überlegt lange und rät ihm dann energisch: „Nimm deinen Ziegenbock noch mit in euer Zimmer!“ Der Mann erhob mit aller Macht Einwände. Doch der Rabbi beharrte auf seinem Rat: „Tu, was ich dir gesagt habe, und komm nach einer Woche wieder!“ Nach einer Woche kam der Mann zum Rabbi. Er war entnervt, völlig erschöpft und restlos am Ende. „Rabbi, wir halten es nicht mehr aus. Der Ziegenbock stinkt fürchterlich. Die Tage sind eine einzige Qual, die Nächte schlaflos und schlimm!“ Der Rabbi sagte nur: „Stell den Ziegenbock wieder in den Stall zurück und komm nach einer Woche wieder zu mir!“ Die Woche verging, und als der Mann zum Rabbi kam, strahlte er über das ganze Gesicht: „Rabbi, das Leben ist herrlich. Wir genießen jede Minute. Kein Ziegenbock, kein Gestank. Nur wir sechs in einem Zimmer. Das Leben ist herrlich!“

„Die wahre Lebensweisheit besteht darin, im Alltäglichen das Wunderbare zu sehen.“

*Peri S. Buck*

zu sehen?  
>> zu spüren

= Bewusst (er)LEBEN



Full Mind or Mindful

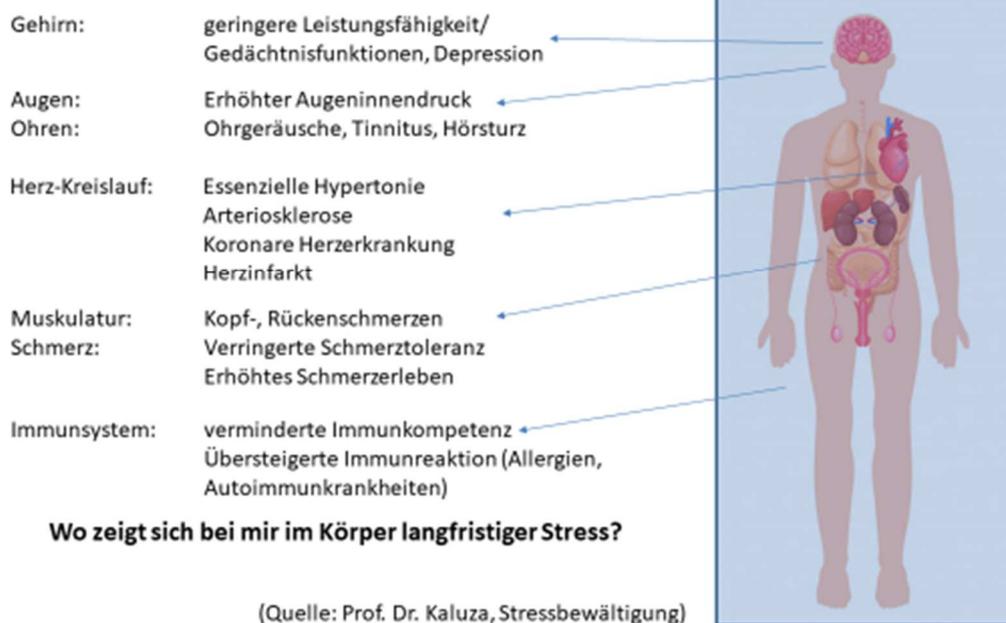


8 Achtsamkeitsrituale für den Alltag

➤ Selbstfürsorge; innere Einkehr  
Bewußt-SEIN!

1. Morgen- oder Abendritual
2. Alltagsaktivität bewusst wahrnehmen
3. Medienfreie Zeit
4. PAUSEN
5. Sinne trainieren - Zeit in der Natur
6. Atem beobachten
7. Schluss mit Multitasking
8. regelmäßige Achtsamkeitspraxis

## Mögliche Folgen von chronischem Stress



Information zur Gehmeditation (von Dr. W. Loenicker-Schaffranka)

Bei der Gehmeditation richtet man die volle Aufmerksamkeit auf das Gehen, setzt dabei langsam einen Schritt vor den nächsten und beobachtet dabei gleichzeitig auch den Atem.

„Letztlich ist Gehen Stille in Bewegung, fließende Achtsamkeit.“ (Jon Kabat-Zinn)

„Im Gehen meditieren heißt eigentlich das Gehen zu genießen – kein Gehen um anzukommen, sondern nur um zu Gehen. Es hat keinen anderen Zweck, als im gegenwärtigen Moment zu sein, bewusst den Atem und das Gehen zu spüren und jeden Schritt zu genießen....“ (Thich Nhat Hanh)

In der ganz langsamen traditionellen Version der Gehmeditation entspricht ein voller Zyklus von Ein- und Ausatmung einem Schritt, wobei der Atem die Schritte führt: auf das spontan kommende Einatmen wird zunächst der linke Fuß vom Boden abgehoben und dann auf das Ausatmen auf den Boden aufgesetzt und das Gewicht darauf verlagert, mit dem nächsten Einatmen wird dann der rechte Fuß vom Boden abgehoben usw.

Varianten sind:

- beim Aufsetzen des linken Fußes einzuatmen und beim Aufsetzen des rechten Fußes auszuatmen...
- Insbesondere wenn man draußen im Gehen meditiert, kann man aber auch schneller gehen und z.B. auf drei oder vier Schritte ein- und auf drei oder vier Schritte ausatmen.
- Wer sich durch diese Vorgaben beengt fühlt, kann sich einfach dem natürlichen Fluss seines Gehens überlassen.

„Wenn Du Dich beim Gehen glücklich, friedlich und froh fühlst, übst Du richtig.“  
(Thich Nhat Hanh):

„Nimm bewusst wahr, wie Deine Füße die Erde berühren. Geh so, als würdest Du die Erde mit Deinen Füßen küssen. Wir haben der Erde viel Schaden zugefügt. Jetzt ist es an der Zeit, gut für sie zu sorgen. Wir bringen unseren Frieden, unsere Ruhe auf die Oberfläche der Erde... Jeder Schritt, den wir tun, bringt einen kühlen Windhauch, der Körper und Geist erfrischt. Jeder Schritt lässt eine Blüte unter unseren Füßen aufleuchten. Das geht nur, wenn wir weder an die Zukunft noch an die Vergangenheit denken, wenn uns klar ist, dass das Leben nur im gegenwärtigen Moment zu finden ist.“ „Jeder Schritt, den du auf die Erde setzt, gleicht einem Kuss. Du küsst die Erde mit Deinen Fußsohlen und die Erde küsst Dich zurück.“

„Du gehst nicht, um irgendwohin zu gehen, sondern nur um zu gehen. Es gibt nichts zu erreichen – nur dies: in jedem einzelnen Schritt anzukommen.“

„Du gehst jeden Schritt als freier Mensch“

Die Gehmeditation hilft uns, unsere Souveränität wiederzufinden, unsere Freiheit als menschliche Wesen... Jeder Schritt ist Leben.“

(Thich Nhat Hanh)

### Langfristige Veränderungen beginnen mit dem ersten Schritt -Gewohnheiten ändern



Lernen von neuen Abläufen -  
Plastizität des Gehirns stark



Gewohnheiten sind etabliert -  
Plastizität des Gehirns weniger



Gewohnheiten tief abgespeichert -  
Belohnung durch hirneigene  
Opioide

Vor der Geburt und in den ersten Lebensjahren unseres Lebens ist das Gehirn noch sehr plastisch. Spätestens Ende der Pubertät nimmt die Plastizität des Gehirns aber stark ab. Das Gehirn denkt sich immer öfter: Genug getestet! Diese Änderungen sind mir jetzt zu aufwendig.

Das Gehirn belohnt uns bei Gewohnheiten mit hirneigenen Opioiden. Davon werden wir regelrecht abhängig. Im Laufe des Lebens nimmt die Mühe stetig zu, eine Gewohnheit zu ändern.

Wenn wir etwas zum allerersten Mal erlernen, wird dies von unserer Großhirnrinde gesteuert. Nach mehrmaligem Durchspielen wird dieses Verhalten zur Routine. Die entsprechenden Informationen rutschen in unsere Basalganglien tief im Innern des Gehirns. Dort werden sie als feste Abläufe gespeichert, die nicht mehr ausgelöscht werden können. Eine alte Gewohnheit durch eine neue außer Kraft zu setzen, gehört deshalb zum Schwierigsten, was es gibt. Nur wenige Faktoren können unser Verhalten grundsätzlich verändern. Neben der Wiederholung braucht es Leidensdruck oder die Aussicht auf Belohnung.

Wenn Menschen versuchen, Ihre schlechten Gewohnheiten zu verändern, können Sie feststellen, dass diese Bemühung auch dabei helfen kann, andere Gewohnheiten zu ändern, von denen Sie sich (ebenfalls) befreien möchten.

Diese Feststellung stammt aus einer psychologischen Forschungsstudie, die in der Zeitschrift „Archives of Internal Medicine“ veröffentlicht wurde und die zeigt, dass das Ändern von schlechten Gewohnheiten einen „Dominoeffekt“ haben kann. Forscher der Northwestern Universität erforschten z.B., dass Personen, die versuchten, ihre bewegungsarme Zeit auf der Couch zu reduzieren, auch anfangen, weniger ungesunde Kost zu essen.

Studienautorin Jane Wardle sagte dazu: „Ein ungesunder Lebensstil gehört zu den führenden Todesursachen durch chronische Krankheiten weltweit. Die größten Lebensstilrisiken sind Rauchen, Übergewicht und körperliche Inaktivität, schlechte Ernährung und Alkoholkonsum. Schlechte Gewohnheiten gegen gute zu tauschen, reduziert das Krankheitsrisiko einschließlich Krebs.“

In erster Linie existieren Gewohnheiten als eine Art „Abkürzung“ für unser Gehirn. Um Energie zu sparen und damit wir uns auf das Wesentliche konzentrieren, ist unser Verstand evolutionär darauf ausgerichtet, für alles einen einfachen Weg zu finden. Sobald unsere kleinen grauen Zellen merken, dass wir uns immer und immer wieder auf eine bestimmte Art verhalten, bildet sich eine Gewohnheit. Diese Gewohnheit erlaubt es unserem Verstand, auf Autopilot zu schalten und die Leitung unseres Körpers zu übernehmen.

Obwohl Gewohnheiten es ermöglichen, viel Zeit und Energie zu sparen, können sie unsere Produktivität, unser Wohlbefinden oder unser Glück negativ beeinflussen. Die gute Nachricht ist aber, da sie von unserem Verstand geformt werden, liegt der Schlüssel zur Veränderung alter Gewohnheiten in der richtigen Kommunikation mit unserem Gehirn. Um Gewohnheiten ändern zu können, muss man also zunächst verstehen, aus welchen Elementen sie sich zusammensetzen und wie Gewohnheiten funktionieren.

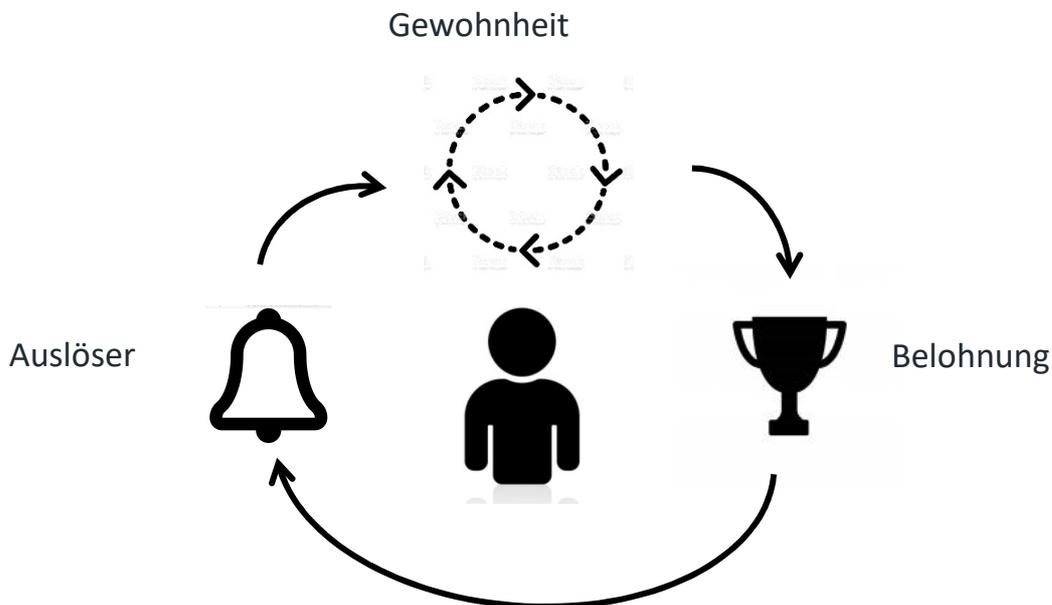
Der Autor Charles Duhigg („The Power of Habit“) hat das einmal so zusammengefasst:

Eine Gewohnheit besteht aus drei Bestandteilen:

**Auslöser:** Der Grund oder die Lust, warum Sie zur Zigarette oder zum Kaffee greifen. Das kann eine bestimmte Uhrzeit, ein Ereignis oder Energiezustand sein.

**Belohnung:** Sie ist der eigentliche Grund, warum sich Gewohnheiten manifestieren und zu Automatismen werden. Biochemisch steckt dahinter die damit verbundene Ausschüttung des Belohnungsbotenstoffs Dopamin im Gehirn. Gewohnheiten sind daher auch vergleichbar mit einer Sucht.

**Routine:** Die regelmäßige Wiederholung einer bestimmten Handlung oder ein typisches Verhaltensmuster: der Griff zum Handy nach dem Aufwachen oder der Schokoriegel nach dem Mittagessen.



### Checkliste zur Änderung deiner Gewohnheiten

- Entscheidung: Am Anfang steht immer eine Entscheidung. Halbe Sachen ("Ich sollte mal schauen, dass ...") gelten nicht, sondern nur die bewusste Entscheidung, eine Gewohnheit zu ändern. Man muss es wirklich wollen, es gar nicht erwarten können, die Gewohnheit geändert zu haben.
- Proaktiv sein: Oft wartet man so lange, bis man eine Gewohnheit definitiv ändern muss. Leidensdruck kann motivieren, aber wenn man proaktiv etwas verändern will, dann ist die Motivation viel stärker.
- Ent-Lernen: Gewohnheiten sind nicht angeboren, Gewohnheiten erlernt man durch lange Übung. Das ist eine gute Nachricht: Was man nämlich mal gelernt hat, kann man wieder verlernen oder bewusst ent-lernen. Wie? So:
- Ersetzen: Wenn man eine Gewohnheit ablegt, bleibt eine Lücke. Bald fällt man wieder in die alte Gewohnheit zurück. Wer also eine Gewohnheit loswerden will, tut gut daran, eine neue an deren Stelle zu setzen.
- KISS "Keep It Simple and Stupid": Nur wenige Menschen haben ihr Leben von heute auf morgen komplett verändert - diese Menschen befanden sich in existentiell bedrohlichen Situationen. Alle anderen sind gut beraten, wenn sie Schritt für Schritt voran gehen.
- Nur eine Gewohnheit: Es reizt natürlich, mehrere Dinge auf einmal zu ändern. Die Gefahr ist aber groß, dass man dann nicht genug Energie hat, alles zu erreichen. Deshalb ist es besser, sich immer nur auf eine Gewohnheit zu konzentrieren und diese für einen bestimmten Zeitraum einzuüben.

- 30 Tage: Und zwar für einen Zeitraum von 20 bis 30 Tagen. Die braucht es, um eine neue Gewohnheit zu verankern. Das kann man zur Selbst-Motivierung nutzen: Eine Gewohnheit angelegt auf immer ("Ab jetzt und für immer und ewig werde ich mich gesund ernähren") kann abschrecken. Viel besser ist es, wenn man sich vornimmt, die Gewohnheit 30 Tage lang auszuprobieren und anschließend zu überlegen, ob man sie weiterführen will oder nicht.

### Neu Gewohnheiten etablieren mit Gewohnheitstrackern

Sie können Ihre individuellen Ziele, die Sie in eine neue Gewohnheit übersetzen möchten in eine Trackinglist eintragen (siehe Beispiel unten) und an jedem Tag ein Häkchen setzen. Jeden Tag können Sie dadurch Ihren eigenen Erfolg bei der Umsetzung so sichtbar machen. Sie sehen ganz konkret, wie häufig Sie schon erfolgreich die Gewohnheit in die Tat umgesetzt haben und es entsteht automatisch mehr Lust den nächsten Schritt zu machen. Denn bei guten Gewohnheiten stellt sich der Erfolg erst verzögert ein. Nach einer Woche Joggen werden Sie noch nicht gleich ein Ergebnis bzw. Belohnung spüren. Dies kann demotivierend auf uns Menschen wirken. Ein Gewohnheits-Tracker macht dennoch sichtbar, dass Sie vorankommen und Ihren Zielen näher kommen.

### Beispiel: Gewohnheits-Tracker

Datum	Beispiel Eine Entspannungsübung ausgeführt.			
1.10.	✓			
2.10				
3.10	✓			
4.10	✓			
5.10				
6.10				
7.10				

Es gibt als Alternative auch kostenlose Apps, mit denen Sie Ihre Gewohnheiten etablieren können.

Weisheitsgeschichte:

**Ausschnitt aus dem Buch „Momo“ von Michael Ende**

„Beppo liebte diese Stunden vor Tagesanbruch, wenn die Stadt noch schlief. Und er tat seine Arbeit gern und gründlich. Er wusste, es war eine sehr notwendige Arbeit. ...

...Wenn er so die Straßen kehrte, tat er es langsam, aber stetig: Bei jedem Schritt einen Atemzug und bei jedem Atemzug einen Besenstrich. Dazwischen blieb er manchmal ein Weilchen stehen und blickte nachdenklich vor sich hin. Und dann ging es wieder weiter: Schritt - Atemzug - Besenstrich.

Während er sich so dahinbewegte, vor sich die schmutzige Straße und hinter sich die saubere, kamen ihm oft große Gedanken. Aber es waren Gedanken ohne Worte, Gedanken, die sich so schwer mitteilen ließen wie ein bestimmter Duft, an den man sich nur gerade eben noch erinnert, oder wie eine Farbe, von der man geträumt hat. Nach der Arbeit, wenn er bei Momo saß, erklärte er ihr seine großen Gedanken. Und da sie auf ihre besondere Art zuhörte, löste sich seine Zunge, und er fand die richtigen Worte. „Siehst du, Momo“, sagte er dann zum Beispiel, „es ist so: Manchmal hat man eine sehr lange Straße vor sich. Man denkt, die ist so schrecklich lang; das kann man niemals schaffen, denkt man.“

Er blickte eine Weile schweigend vor sich hin, dann fuhr er fort: „Und dann fängt man an, sich zu beeilen. Und man eilt sich immer mehr. Jedes Mal, wenn man aufblickt, sieht man, dass es gar nicht weniger wird, was noch vor einem liegt. Und man strengt sich noch mehr an, man kriegt es mit der Angst, und zum Schluss ist man ganz außer Puste und kann nicht mehr. Und die Straße liegt immer noch vor einem. So darf man es nicht machen.“

Er dachte einige Zeit nach. Dann sprach er weiter: „Man darf nie an die ganze Straße auf einmal denken, verstehst du? Man muss nur an den nächsten Schritt denken, an den nächsten Atemzug, an den nächsten Besenstrich. Und immer wieder nur an den nächsten.“ Wieder hielt er inne und überlegte, ehe er hinzufügte: „Dann macht es Freude; das ist wichtig, dann macht man seine Sache gut. Und so soll es sein.“

Und abermals nach einer langen Pause fuhr er fort: „Auf einmal merkt man, dass man Schritt für Schritt die ganze Straße gemacht hat. Man hat gar nicht gemerkt wie, und man ist nicht außer Puste.“ Er nickte vor sich hin und sagte abschließend: „Das ist wichtig.“



## **Buch und Internet Tipps**

8 Wochen Kurs MBSR „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“

MBSR Kurse in Deutschland finden Sie unter:

[www.mbsr-verband.de](http://www.mbsr-verband.de)

(MBSR= **m**indfulness **b**ased **s**tress **r**eduction, „Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit“ nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn)

8 Wochen Kurs „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ im Umkreis von Rosenheim oder auch online

[www.achtsamkeit-in-praxis.de](http://www.achtsamkeit-in-praxis.de)

### **Achtsamkeitsliteratur:**

#### **Jon Kabat - Zinn:**

- 1.) "Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit", Buch + CD, Arbor.
- 2.) „Achtsamkeit und Meditation im täglichen Leben“, Buch + CD, Arbor.
- 3.) „Bei sich selbst zuhause sein“, Buch + CD, Arbor.
- 4) "Gesund durch Meditation" O.W. Barth. 3) Im Alltag Ruhe finden, Herder.
- 5) Zur Besinnung kommen, Arbor.

**Mark Williams et.al.:** „Der achtsame Weg durch die Depression“, Buch + CD, Arbor.

**Bob Stahl & Elisha Goldstein:** „Stressbewältigung durch Achtsamkeit - Das MBSR-Praxisbuch, Arbor.

**Jan Thorsten Eßwein:** „Achtsamkeitstraining“ Buch + CD, GU (gut geeignet für Einsteiger, die sich nur kürzere Übungszeiten ermöglichen können)

### **Stabilisierende Imaginationen Literatur:**

**Reddemann, L.:** Imagination als heilsame Kraft Buch und CD.

**Reddemann, L.:** Dem inneren Kind begegnen, Hör-CD

**Huber Michaela:** Der Innere Garten, Buch mit Übungs-CD

### **Body2Brain Übungen**

<https://www.croos-mueller.de>

verschiedene Bücher von Dr. Croos-Müller zu dem Thema