

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Logbuch für
Kursteilnehmer*in:

Stressabbau durch Achtsamkeit

„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.“

Jon Kabat-Zinn, Worcester MA, USA

Impressum

Das vorliegende Logbuch basiert auf dem „Stress Reduction and Relaxation Program“, das von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn und seinem Team am *Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society* der Medizinischen Fakultät der Universität von Massachusetts in Worcester, MA, USA, entwickelt wurde.

Für die deutsche Übersetzung und für zusätzliche neue Inhalte möchten wir den folgenden Personen danken:

Nils Altner
Ulla Franken
Linda Lehrhaupt
Petra Meibert
Katharina Meinhard
Susanne Püschel
Norbert Wehner
Gunda Widmer-Wolter

Ein besonderer Dank für
Korrektur und Layout geht an:

Hildegard Evels-Schaaff
Thomas Schaaff
Christa Spannbauer

Diese Ausgabe des Logbuchs wird regelmäßig aktualisiert und ergänzt von Marion Adler, Maximilian von Hatzfeldt und Sulamith Sommerfeld.

Zeit für Dich

Das Logbuch: ein Wegbegleiter zur Achtsamkeit

Das Logbuch lädt Dich ein, den Weg der Achtsamkeit in Deinen Alltag einzubringen. Es ist in unterschiedliche Abschnitte unterteilt:

Der erste Abschnitt enthält praktische Übungsanregungen (Beobachtungen im Alltag, Listen, kurze Texte etc.), die Dir in der Zwischenzeit bis zum nächsten Kursabend helfen können, die jeweiligen Kursinhalte zu vertiefen.

Zum Schluss einzelner Kapitel findest Du kleine Geschichten oder Gedichte, die Dir zeigen, dass Du nicht alleine unterwegs bist, sondern, dass der Weg der Achtsamkeit auch schon vor Dir von anderen gegangen wurde.

Keine der einzelnen Übungsmöglichkeiten, die Du in diesem Logbuch findest, ist wertvoller als eine andere. Gib Dir selbst die Chance, Dich darauf einzulassen, sie auszuprobieren und deine eigenen Erfahrungen damit zu machen.

Für Deinen Weg kann das Logbuch ein guter Begleiter sein, wenn Du es regelmäßig zur Hand nimmst.

Beobachte dabei, wie die Entwicklungsanregungen Dir helfen, Schritt für Schritt mehr in Kontakt mit Dir zu kommen. Wenn Du diese Beobachtung machst ist es eine Form der Achtsamkeit.

Schenke Dir in den nächsten acht Wochen täglich eine feste Zeit, in der Du Dich mit dem Thema der Woche befassen und die jeweiligen Übungsanregungen ausprobieren kannst.

Und zum Schluss denke daran, dass Wachstum kein Prozess ist, der immer leicht und glatt verläuft, sondern dass dabei auch Widerstände, Unsicherheiten und Zweifel aufkommen können. Das ist normal und geht uns allen so.

Nun viel Freude auf Deinem Weg zu Dir und der unmittelbaren Erfahrung von Achtsamkeit.

**Es gibt nur 2 Tage im Jahr,
an denen du nichts machen kannst:
Gestern und Morgen**

Dalai Lama

Übungsanregungen

Oberfluss und Unterfluss

(eine zeitgenössische Fabel)

„Vor vielen Jahren entdeckten die Bewohner von Unterfluss den ersten Menschen im Wasser. Einige sehr alte Leute erinnern sich noch, dass damals die Möglichkeiten so unzureichend waren. Sie erzählen, wie es oft Stunden dauerte, um 10 Menschen aus dem Fluss zu ziehen, und von diesen hätten oft nur einige wenige überlebt.

Obwohl die Anzahl der Opfer im Fluss in den letzten Jahren dramatisch angestiegen ist, haben sich die Bewohner von Unterfluss dieser Herausforderung in bewundernswürdiger Weise gestellt. Das von Ihnen entwickelte Rettungssystem kann als einzigartig bezeichnet werden. Die meisten Menschen, die in den schäumenden Wellen des Flusses entdeckt werden können heute innerhalb von 20 Minuten gerettet werden – viele in weniger als 10 Minuten. Nur noch wenige pro Tag ertrinken, bevor Hilfe sie erreichen kann. Dies stellt einen enormen Fortschritt gegenüber der Vergangenheit dar.

Wenn man die Bewohner von Unterfluss fragt, sprechen sie voller Stolz vom neuen Krankenhaus beim Fluss, von der Flottille der Rettungsboote, die jeden Moment einsatzbereit sind, von den umfassenden Organisationsstrukturen, um alle notwendigen Einsatzkräfte zu koordinieren und von den erstklassig ausgebildeten und hochmotivierten Rettungsschwimmern, die jederzeit bereit sind, für die Rettung von Opfern aus den gefährlichen Strudeln im Fluss ihr Leben aufs Spiel zu setzen. Natürlich sind die entstehenden Kosten enorm, aber die Bewohner von Unterfluss sind der Ansicht, dass alles getan werden muss, um Menschenleben zu retten.

Einige Leute in Unterfluss haben wiederholt die Frage nach den Verhältnissen in Oberfluss gestellt. Sie sind jedoch auf wenig Interesse gestoßen. Es scheint, dass alle so sehr damit beschäftigt sind, den Menschen im Fluss zu helfen, dass niemand die Zeit hat, herauszufinden, wie all die Menschen in den Fluss hineinkommen.“

Donald B. Ardell: High Level Wellness; Emmaus (USA) 1977

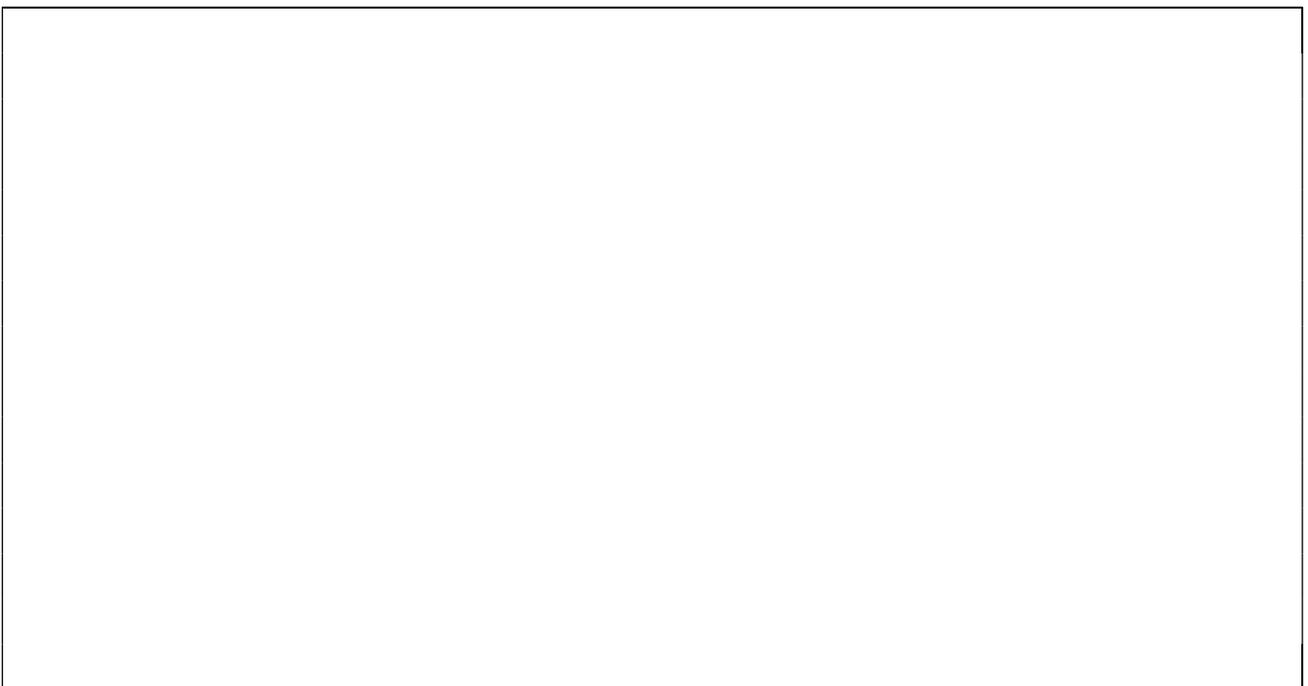
Logbucheintrag 1

Du bist eingeladen, Stichworte zu notieren: Kennst du dein Oberflussgebiet? Wie sieht es darin aus?

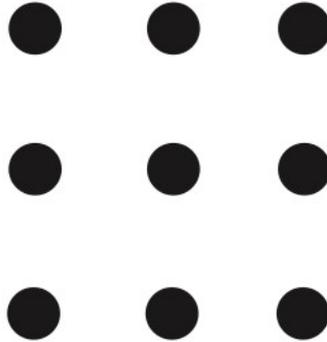
A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the student to write their notes for the first logbook entry.

Logbucheintrag 2

Kennst du dein Unterflussgebiet? Wie sieht es darin aus? (Stichworte genügen)

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the student to write their notes for the second logbook entry.

9-Punkte-Übung

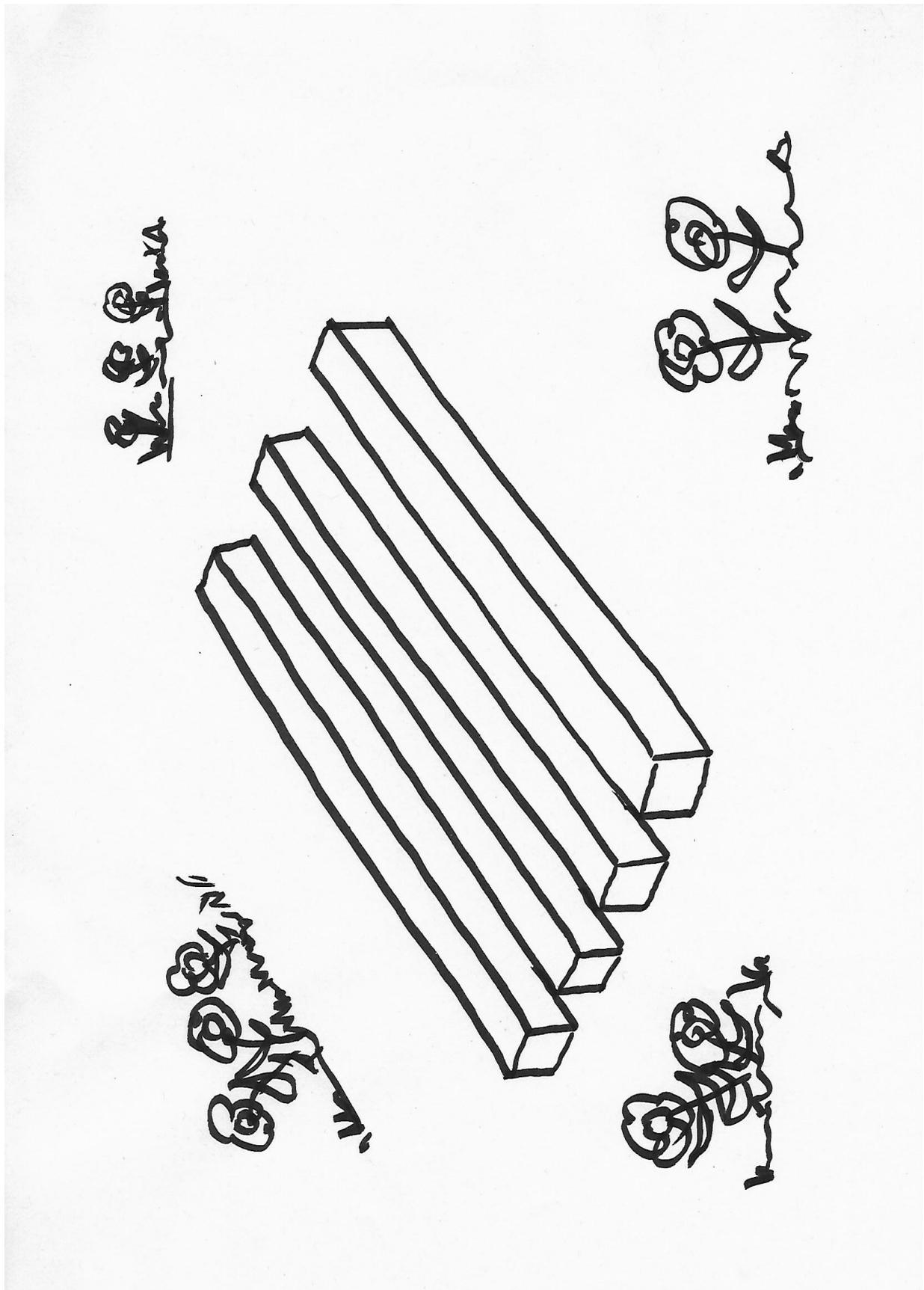


Versuche, die neun Punkte mit **vier** geraden Linien zu verbinden, ohne dabei den Stift abzusetzen, oder eine Linie nachzuziehen.

Beobachte dich während der Übung: Welche Gedanken, Gefühle, Körperreaktionen und Handlungsimpulse tauchen auf, während du dich der Herausforderung stellst?

Der Weg ist das Ziel.

Manche Dinge sind nicht so, wie wir sie sehen:



Logbucheintrag 3

Du hast mit der Neunpunkte-Übung eine Erfahrung gemacht: Wenn Du magst, notiere in Stichpunkten:

- a) Gedanken, Gefühle, Körperreaktionen, Handlungsimpulse während der Übung
- b) Welche Parallelen siehst Du in Deinem Alltag?

a.

b.

Achtsames Essen

Gönne es Dir, mindestens einmal in der Woche achtsam zu essen:

Einen Apfel
Ein Stück Schokolade
Einen Teil einer Mahlzeit
etc.

Logbucheintrag 4

- a) Was hast du erlebt?
- b) Was war anders? (Stichworte genügen)

a.

b.

Body Scan

Der Body Scan ist eine Einladung,

- das wahrzunehmen, was ich jetzt spüre.
- auf Bewertungen zu verzichten.
- auch wenn ich nichts spüre, das als ein Erleben zu würdigen

*Alle formalen Übungen wie Body Scan, Meditation, Yoga, Gehmeditation sind Türen zu demselben Raum, und der heißt **JETZT**.*

Übungsanregung für die 1. Woche: Übe den Body Scan nach der CD an 6 Tagen in der Woche:

Tag 1: Kurstag

Tag 2:

Tag 3:

Tag 4:

Tag 5:

Tag 6:

Tag 7:

Sommertag

Wer hat die Welt gemacht?

Wer hat den Schwan und den schwarzen Bären gemacht?

Dieser Grashüpfer, ich meine – der, der sich aus dem Gras katapultiert hat,

der, der Zucker aus meiner Hand frisst,

der seinen Kiefer vor und zurück bewegt statt auf und ab

der sich umschaute mit riesigen komplizierten Augen. –

Jetzt hebt er seine blassen Vorderarme und wäscht sich gründlich das Gesicht.

Jetzt klappt er seine Flügel aus und schwirrt davon.

Ich weiß jedoch aufmerksam zu sein, mich fallen zu lassen im Gras.

nieder zu knien im Gras,

müßig und gesegnet zu sein, durch die Felder zu schlendern,

und das habe ich den ganzen Tag getan.

Sag mir, was hätte ich sonst tun sollen?

Stirbt nicht am Ende alles und viel zu bald?

Sag mir, was planst du anzufangen

mit deinem einen wilden und kostbaren Leben?

Mary Oliver

Übungsanregungen

Wozu Meditation?

Meditation ist eine Einladung zum aktiven Nichtstun. Dabei richtet sich der Fokus auf ausgewählte Beobachtungsfelder:

1. Check-in (Wie bin ich jetzt da)?
2. Haltung (Aufrechtes Sitzen fördert die Wachheit).
3. Atmung (verschiedene Atembewegungen wahrnehmen).
4. Körper im Raum (Wahrnehmung der Ausdehnung des Körpers und seiner Grenzen im Raum).
5. Hören als Klangerfahrung (Frequenz, Ton, Rhythmus, Melodie und Lautstärke).
6. Gedanken: Beobachtung der Gedanken als geistige Phänomene (Dauer, Intensität, Thema, Häufigkeit, Wirkung).
7. Gefühle: Beobachtung der Gefühle als geistige Phänomene (Dauer Intensität, Thema, Häufigkeit, Wirkung).
8. Offenes Gewahrsein (Alles Betrachten, was ins Wahrnehmungsfeld dringt [Punkt 2-7]).

Angenehme Erlebnisse

Wozu angenehme Erlebnisse notieren?

Es ist eine Einladung an Dich selbst,

- a) die angenehmen, manchmal unscheinbaren Erlebnisse aufzuspüren, die im Alltag oft untergehen.
- b) den Fokus auf die angenehmen Erlebnisse des Tages zu richten und die Erfahrungen zu notieren.

Wenn Du magst, schreibe ein Tagebuch:

1. *Beschreibe dein Erlebnis*
2. *Warst du dir der angenehmen Erfahrung während des Geschehens bewusst?*
3. *Wie genau fühlte sich dein Körper in dem Moment an?
Was hast du gespürt?*
4. *Welche Stimmungen, Gefühle und Gedanken gingen mit dem Erlebnis einher?*
5. *Welche Gedanken und Gefühle hast du jetzt, in dem Moment, in dem du das schreibst?*

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag:

Das Herz gleicht einem Garten.
Es kann Mitgefühl oder Angst,
Groll oder Liebe wachsen lassen.
Was für Keimlinge willst du darin anpflanzen?

Jack Kornfield

Übungsanregung für die 2. Woche: Body Scan täglich und zusätzlich die Atemmeditation nach der CD an 6 Tagen in der Woche für 15 Minuten üben:

	Body-Scan	Meditation
Tag 1:	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> Kurstag
Tag 2:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tag 3:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tag 4:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tag 5:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tag 6:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tag 7:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wie wir die Welt sehen

1. Weit verbreitet ist die Annahme, die Welt ist so, wie ich sie sehe. Einfluss auf meine Weltsicht haben

- meine Biografie, die Kultur, Erziehung und Lebenserfahrung (schon mit 5 Jahren hat ein Mensch ein Bild von sich selbst, von anderen und von der Welt)
- Interessenschwerpunkte

2. Unsere Bewertungen beeinflussen unsere Wahrnehmung

- Blitzschnell neigen wir dazu, je nach Vorerfahrung Situationen, Menschen oder Probleme zu bewerten: angenehm, unangenehm, gefährlich, ungefährlich
- Die Bewertungen sind in hohem Maße ein Produkt unserer Erfahrungen (im Extremfall einer Traumatisierung); für sich genommen „neutrale“ Orte, Menschen oder Situationen werden verzerrt wahrgenommen.
- Vorteil: Orientierung, schnelle Entscheidungen sind möglich;
- Nachteil: Tunnelblick, Einengung, Angst oder Leichtsin (Ausblendung von Risiken);

3. Unsere Bewertungen beeinflussen unsere Sinneswahrnehmung

- Beispiel: Gehör

4. Unser Umgang mit Stress wird davon beeinflusst, wie wir die Welt sehen

- *„Nicht der potentielle Stressauslöser ist ausschlaggebend dafür, dass man in Aufruhr (Stress) gerät, sondern die Art und Weise, wie man den Auslöser interpretiert und wie man damit umgeht.“* (Jon Kabat Zinn)
- Beispiel: wichtiger Termin und der Zug hat Verspätung
- Bewertung: „Katastrophe“, Selbstanklage, Fremdanlage, Körpergefühl, Emotionen, Handlungsimpulse

5. Wie hilft Achtsamkeit? Achtsamkeit hilft,

- den Blick zu weiten (statt Zoom: Weitwinkel!)
- offen und neugierig zu sein (bereit zu sein, neue Erfahrungen zu machen)
- Der erste Schritt besteht darin, die eigenen Muster und Dialoge zu beobachten (Annahmen, Vorurteile, Festlegungen, Glaubenssätze). Unsere Begrenzungen beginnen im Kopf!
- Übung: sich zum Spaß mal etwas zu trauen, von dem man glaubt, man kann es nicht.

Sulamith Sommerfeld

Übungsanregungen

Wozu achtsame Körperarbeit?

Es geht um folgendes:

- die Bandbreite der Empfindungen (weit, groß, fließend, ruhig, anstrengend, ziehend), die mit körperlicher Bewegung einhergehen auszudehnen.
- die Bewegung von Leistungsansprüchen und reiner Funktionalität zu befreien.
- den Reichtum der Bewegungsmöglichkeiten zu entdecken und die damit einhergehenden Empfindungen zu spüren.
- die eigenen Grenzen wahrzunehmen und zu respektieren.
- mögliche Hindernisse (Bewegungsunlust, Sportunterrichtstrauma, Schmerzen, Müdigkeit) wahrzunehmen und sich für neue Erfahrungen zu öffnen.

Logbucheintrag 5

Was löst dieser Text bei dir aus?

Du bist eingeladen, deine Gedanken, Gefühle und Körperreaktionen zu notieren (Stichpunkte genügen):

Unangenehme Erlebnisse

Wozu unangenehme Erlebnisse notieren?

Es ist eine Einladung an Dich selbst, den Fokus auf unangenehme Dinge des Tages zu richten und die Erfahrungen zu notieren.

Wir schlagen Dir vor, ein Tagebuch zu schreiben:

- 1) Beschreibe dein Erlebnis*
- 2) Warst du dir der unangenehmen Erfahrung während des Geschehens bewusst?*
- 3) Wie genau fühlte sich dein Körper in dem Moment an?
Was hast du gespürt?*
- 4) Welche Stimmungen, Gefühle und Gedanken gingen mit dem Erlebnis einher?*
- 5) Welche Gedanken und Gefühle hast du jetzt, in dem Moment, in dem du das schreibst?*

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag:

Gönne Dir die Zeit, abwechselnd Body Scan und Körperarbeit mit der CD zu üben. Wenn Du magst, übe zusätzlich die Meditation, inkl. der Atmung, an 7 Tagen in der Woche für 15 Minuten:

	Body-Scan	Yoga	Meditation
Tag 1:	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> Kurstag
Tag 2:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tag 3:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tag 4:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tag 5:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tag 6:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tag 7:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte

„Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte, würde ich mir erlauben, mehr Fehler zu machen. Ich würde mich entspannen, ich würde die Dinge lockerer angehen. Ich würde alberner sein als bei dieser Reise. Ich würde weniger Dinge ernst nehmen. Ich würde mehr Chancen ergreifen. Ich würde mehr Berge besteigen, öfter in Flüssen schwimmen und mehr Sonnenuntergänge anschauen. Ich würde mehr Eis und weniger Spinat essen. Vielleicht hätte ich dann mehr wirkliche Probleme, aber dafür weniger eingebildete.“

Weißt du, ich bin jemand, die vernünftig lebt. Stunde um Stunde, Tag um Tag. Oh ja, auch ich hatte meine Momente und wenn ich noch einmal von vorne anfangen könnte, würde ich dafür sorgen, dass ich mehr davon hätte. Genau genommen, würde ich versuchen, nichts anderes zu haben.

Einfach nur Augenblicke, einen nach dem anderen, anstatt ein Leben lang immer auf die Zukunft zu warten.

Wenn ich noch einmal leben könnte, würde ich im Frühling früher anfangen, barfuss zu gehen, und im Herbst würde ich später damit aufhören.

Ich würde öfter tanzen gehen. Ich würde öfter Karussell fahren. Ich würde mehr Gänseblümchen pflücken. Wenn Du dich andauernd nur schindest, vergisst Du sehr bald, dass es so wunderbare Dinge gibt wie zum Beispiel einen Bach, der Geschichten erzählt und Vögel, die singen.“

Nadine Stäir, (85 J) Louisville, Kentucky

Übungsanregungen

Was ist Stress?

**Stress ist eine Störung des inneren Gleichgewichtes,
die einen Spannungszustand im Organismus erzeugt.**

(Becker, Klaus Jürgen: *Erfolg ohne Stress*, München 1990)

Die Störung des inneren Gleichgewichtes geht mit einer Aktivierung des vegetativen Nervensystems einher. Diese ist die Voraussetzung um uns in Bewegung zu setzen.

Stress hat zu Unrecht einen ausschließlich schlechten Ruf.

Er dient als Erklärung, Rechtfertigung und Entschuldigung für langfristig krankmachende innere und äußere Zustände.

Nur wenn das System dauerhaft aus dem Gleichgewicht gerät, kann es krank machen.

Die gezielte Wahrnehmung unserer körperlichen und geistigen Zustände kann uns helfen unsere gegenwärtige Stressbelastung einzuschätzen.

Durch dieses Praktizieren von Achtsamkeit können wir einer krankmachenden Wirkung von Stressfaktoren entgegenwirken.

Stress - und wie ich ihm mit Achtsamkeit begegne

Stress-Skala, Belastungsthermometer

100 – 90 – 80 – 70 –	70 bis 100	Katastrophenzone <ul style="list-style-type: none"> - Gefühlsüberschwemmung - Panik, Angst, Wut dominieren - Denken und Reflexion kaum möglich
60 –	60 bis 70	Alarmstufe <ul style="list-style-type: none"> - Frühwarnzeichen
50 – 40 – 30 –	30 bis 60	Normaler Alltagsstress
20 – 10 – 0 –	0 bis 30	Entspannung (negativ: Antriebslosigkeit und Depression!)

Welches sind bei mir persönlich die ersten Anzeichen für einen möglicherweise zu lange anhaltenden Spannungszustand im Körper?

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.

Achtsamkeit am Arbeitsplatz

„Die folgenden *Wege* gleichen einer Landkarte. Ich wünsche dir Frieden und Wohlergehen bei der Erkundung des Territoriums und beim Entdecken deiner *eigenen Wege*:

Nimm dir jeden Morgen 5 – 30 Minuten Zeit, um still zu sein und zu meditieren. Setze oder lege dich hin, um ganz bei dir zu sein. Blicke aus dem Fenster, höre den Geräuschen der Natur zu, mache einen kurzen Spaziergang.

Wenn du deinen Arbeitsweg beginnst, nimm dir eine Minute Zeit, um auf deinen Atem zu achten.

Auf dem Weg zur Arbeit, im Auto etwa, nimm die Spannungen im Körper wahr, z.B. verkrampfte Hände am Lenkrad, hochgezogene Schultern, angespannter Magen etc. Erlaube diesen Spannungen, sich zu lösen. Macht dich das Angespant sein zu einem besseren Fahrer oder einer besseren Fahrerin? Wie fühlt es sich an, entspannt zur Arbeit zu fahren?

Entscheide dich dafür, das Autoradio nicht einzuschalten und mit dir selbst zu sein. Experimentiere damit, auf der Autobahn rechts zu fahren und fünf km/h unter der Höchstgeschwindigkeit zu bleiben.

Wenn du zu einer roten Ampel kommst, nutze die Zeit, um deinen Atem wahrzunehmen, ebenso die Bäume, den Himmel oder deine Gedanken in diesem Moment.

Wenn du an deinem Arbeitsplatz angekommen bist, nimm dir einen Moment Zeit, um wirklich anzukommen. Werde dir bewusst, wo du bist und wohin du gehst. Werde dir an deinem Arbeitsplatz immer wieder deiner körperlichen Wahrnehmungen bewusst und entlasse unnötige Anspannung.

Nutze die Pausen, um dich wirklich zu entspannen. Vielleicht machst du einen kurzen Spaziergang anstatt Kaffee zu trinken, zu rauchen oder zu lesen.

Es ist hilfreich, wenn du für die Mittagspause die Umgebung wechseln kannst.

Wenn du einen eigenen Arbeitsraum hast, schließe die Tür für eine Weile und entspanne dich ganz bewusst.

Entscheide dich, jede Stunde einen „Stopp“ von 1 - 3 Minuten einzulegen, während dessen du dir deines Atems und deiner Körperwahrnehmungen bewusst wirst. Erlaube deinem Geist, während dieser Zeit der Innenschau sich zu beruhigen.

Verwende Anhaltspunkte in deiner Umgebung als Erinnerung für deine Zentrierung auf dich selbst, z.B. das Klingeln des Telefons, die rote Ampel etc.

Nutze die Mittagspause oder andere Zeiten, um mit Menschen die dir nahestehen, zu sprechen. Versuche, Themen zu finden, die nicht unbedingt mit der Arbeit zu tun haben.

Entscheide dich dafür, ein oder zweimal pro Woche dein Mittagessen schweigend einzunehmen. Nutze diese Zeit, um langsam zu essen und ganz bei dir zu sein.

Versuche, am Ende des Arbeitstages kurz Rückschau zu halten. Beglückwünsche dich zu der getanen Arbeit und mache eine Liste für den nächsten Tag. Für heute hast du genug getan.

Spüre beim Verlassen deiner Arbeitsstelle die kühle oder warme Luft draußen.

Nimm die Kühle oder Wärme deines Körpers wahr. Was geschieht, wenn du dich für diese Umweltqualitäten und körperlichen Wahrnehmungen öffnen kannst, ohne sie abzuwerten? Nimm die Geräusche draußen wahr. Kannst du laufen, ohne dich getrieben zu fühlen? Was geschieht wenn du langsamer wirst?

Nimm dir auf dem Nachhauseweg einen Moment Zeit, um bewusst den Wechsel von der Arbeit zu deinem Zuhause zu vollziehen. Nutze den Moment um einfach nur zu sein. Wie die meisten Menschen bist du dabei, dich in die nächste Vollzeitbeschäftigung zu begeben, dein Zuhause.

Wenn du Auto fährst, bemerke, wann du anfängst, schnell zu fahren. Könntest du etwas daran ändern? Werde dir bewusst, dass du über mehr Kontrolle verfügst, als du glaubst.

Wenn du zuhause angekommen bist, nimm dir einen Augenblick Zeit, um dich bewusst auf das Zuhause sein einzustimmen.

Lege zuhause deine Arbeitskleidung ab. Diese einfache Handlung hilft dir vielleicht, in die Rolle als Privatperson zu schlüpfen. Begrüße die Mitglieder deines Haushalts. Nimm dir einen Moment Zeit, ihnen in die Augen zu sehen. Wenn möglich, schaffe dir 5 - 10 Minuten, um still und ruhig zu sein. Wenn du allein lebst, nimm die Stille deiner Wohnung wahr und das Gefühl in deine Umgebung einzutreten.“

Santorelli, Saki (1999): *Zerbrochen und doch ganz*. Arbor Verlag

Beobachtung von Stresserfahrungen im Alltag:

Logbucheintrag 6

Welche Reaktionsmuster kennst Du bei Dir, wenn Du mit potenziell schädlichen Stressreizen konfrontiert bist? Nimm Dir Zeit, Deine Beobachtungen in Stichworten zu notieren:

1. Gedanken

2. Gefühle

3. Körper

4. Handlungen

Stress-Ampel

(nach G. Kaluza: Stressbewältigung, Heidelberg 2011, Springer-Verlag)

<p><i>Ich gerate in Stress, wenn ...</i></p>	<p>Stressoren</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Leistungsanforderung ▪ zu viel Arbeit ▪ soziale Konflikte ▪ Zeitdruck ▪ Störungen
<p><i>Ich setze mich selbst unter Druck (Stress), indem ...</i></p>	<p>Persönliche Stressverstärker</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ungeduld ▪ Perfektionismus ▪ Kontrollstreben ▪ Einzelkämpfertum ▪ Selbstüberforderung
<p><i>Wenn ich im Stress bin, dann ...</i></p>	<p>Stressreaktion</p> <p>langfristig: Erschöpfung, Krankheit</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ körperliche Aktivierung ▪ emotionale Aktivierung ▪ mentale Aktivierung ▪ Verhaltensaktivierung

Das Toleranzfenster

(nach P. Ogden, K. Minton, C. Pain: Trauma and the Body – A Sensorimotor Approach to Psychotherapy, New York 2006)

<p>Hyperarousalzone (Bereich der Übererregung)</p>	<p>erhöhte Empfindsamkeit, emotionale Reaktivität, Hypervigilanz, bedrängende Bilder, desorganisierte kognitive Verarbeitung, starke Unruhe</p>
<p>Toleranzfenster</p>	<p>optimale Erregung und Aufmerksamkeit</p>
<p>Hypoarousalzone (Bereich der Untererregung)</p>	<p>relatives Fehlen von Empfindungen, betäubte Emotionen, behinderte kognitive Verarbeitung, reduzierte körperliche Bewegung, extreme Müdigkeit, Lethargie</p>
<p style="text-align: center;"> 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 <i>hypoaroused</i> <i>im Toleranz-</i> <i>hyperaroused</i> <i>fenster</i> </p>	

Die Zahlen sind etwas willkürlich. Trotzdem ermöglichen Sie eine ungefähre subjektive Einschätzung zum Beispiel vor und nach einer Meditationseinheit

Übungsanregung:

Du bist eingeladen, jeweils Tag für Tag abwechselnd die Meditation im Sitzen zu üben, die Körperarbeit (Yoga) oder den Body Scan

	Body-Scan	Yoga	Meditation
Tag 1:	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> Kurstag
Tag 2:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tag 3:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tag 4:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tag 5:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tag 6:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tag 7:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Übungsanregungen

Reize und Gedanken

Ein Reiz ist eine äußere Einwirkung (z.B. Wärme, Kälte, Druck etc.) auf ein Objekt.

Die Auswirkung auf das Objekt hängt von der Stärke und der Dauer des Reizes ab.

Auch Menschen sind ständig Reizen ausgesetzt:

- Äußeren Reizen wie z.B. Lärm, Schwerkraft, Leistungsanforderungen, neue Eindrücke etc.
- Inneren Reizen wie z.B. Missempfindungen, Schmerzen, Hunger, Angst, Lust, etc.

Wie diese Reize auf den Menschen wirken (z.B. neutral, anregend, oder belastend etc.) hängt von der individuellen Bewertung ab.

Diese Bewertung erfolgt durch Gedanken.

**Stress ist eine Reaktion auf eine wahrgenommene Bedrohung.
Es ist nicht die Situation, die uns stresst,
sondern wie wir sie sehen und welche Haltung wir dazu einnehmen.**

Sarah Silverton

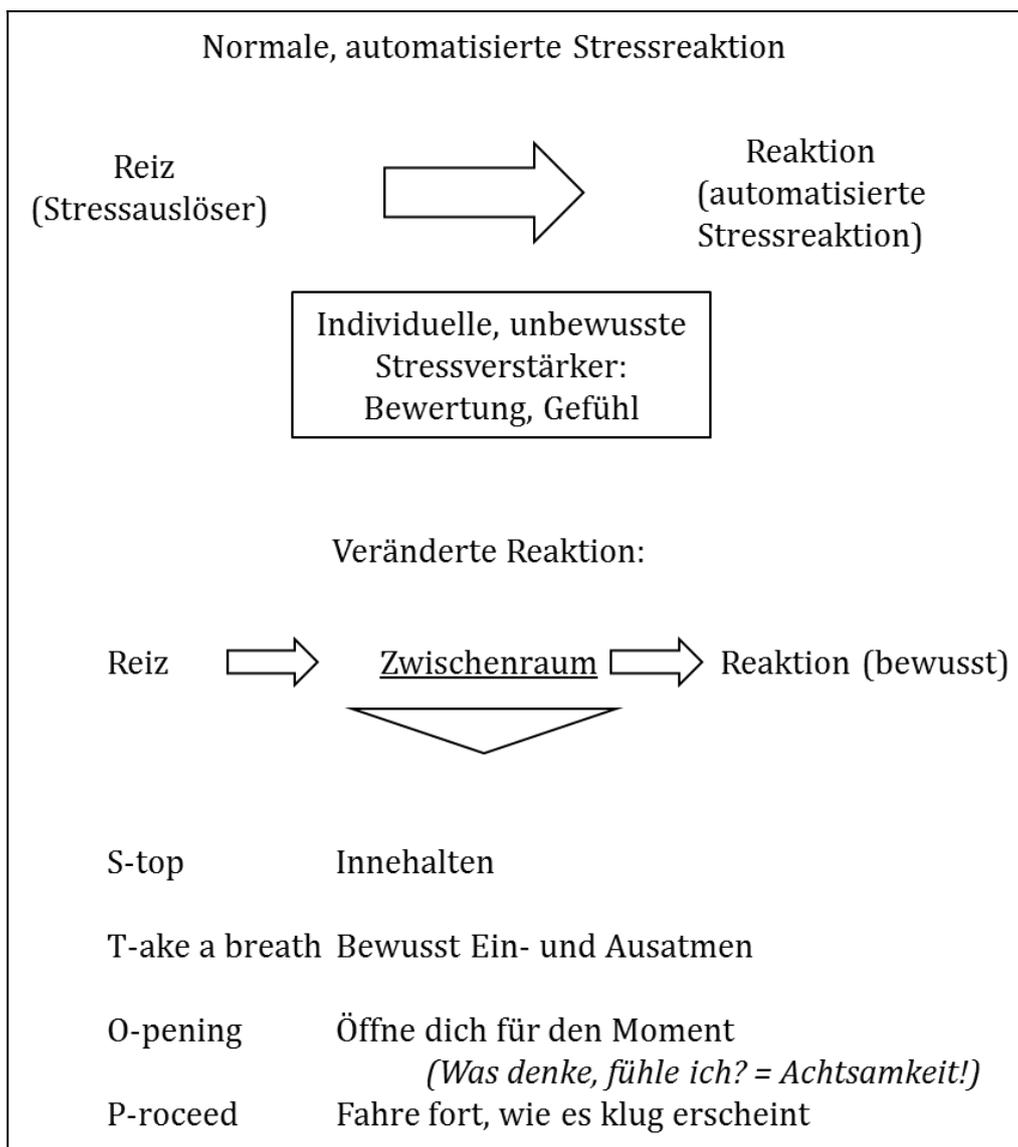
**Du bist immer dort, wo deine Gedanken sind.
Achte darauf,
dass deine Gedanken dort sind, wo du sie haben möchtest.**

Rabbi Nachman von Breslow

Das Autopilot Modell

Als Autopilot bezeichnet man Gerätesysteme von Fahrzeugen, die den Piloten ersetzen oder entlasten. Prof. Kabat-Zinn verwendet diesen Begriff in Verbindung mit Handlungen und Reaktionen, die automatisch und ohne Achtsamkeit ausgeführt werden.

Viktor Frankl, ein jüdischer Psychiater in Wien (1905-1997), überlebte in der NS-Zeit vier KZs. Von ihm stammt folgendes Modell:



Viktor Frankl: „Zwischen Reiz und Reaktion ist ein Zwischenraum. In diesem Raum liegt unsere Freiheit, weil der Zwischenraum es ermöglicht, uns für eine Reaktion bewusst zu entscheiden. In dieser Wahlmöglichkeit liegt unsere Freiheit und unsere Wachstumschance.“

Übungsanregung: Schenke Dir die Zeit, abwechselnd die Meditation im Sitzen, Körperarbeit oder den Body Scan zu üben.

	Body-Scan	Yoga	Meditation
Tag 1:	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> Kurstag
Tag 2:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tag 3:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tag 4:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tag 5:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tag 6:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tag 7:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Das Gasthaus

„Das menschliche Dasein ist ein Gasthaus.

Jeden Morgen ein neuer Gast.

Freude, Depression und Niedertracht –

auch ein kurzer Moment von Achtsamkeit

kommt als unverhoffter Besucher.

Begrüße und bewirte sie alle!

Selbst wenn es eine Schar von Sorgen ist,

die gewaltsam Dein Haus

seiner Möbel entledigt,

selbst dann behandle jeden Gast ehrenvoll.

Vielleicht reinigt er Dich ja

für neue Wonnen.

Dem dunklen Gedanken, der Scham, der Bosheit –

begegne ihnen lachend an der Tür und lade sie zu Dir ein.

Sei dankbar für jeden, der kommt,

denn alle sind zu Deiner Führung

geschickt worden aus einer anderen Welt.“

Jalal al-Din Rumi (persischer Dichter u. Mystiker 1207 – 1273)

Der Indianer und die Wölfe

Eine Geschichte der Navajo-Indianer illustriert sehr bildhaft die Eigenschaft der Selbstbeeinflussung:

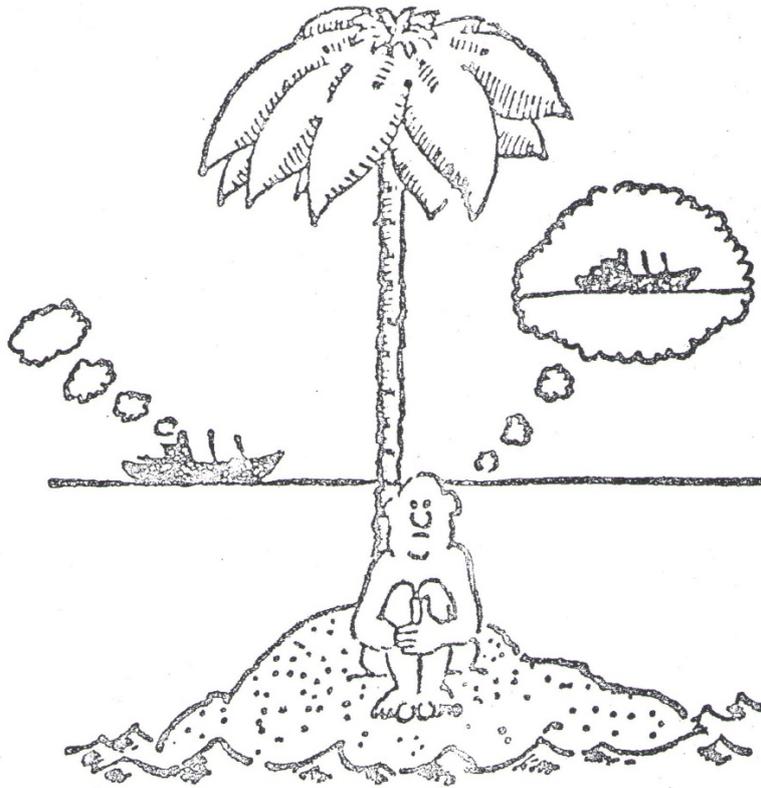
Der Großvater zu seinem Enkel: „Manchmal habe ich das Gefühl, dass in mir ein Kampf tobt – ein Kampf zwischen zwei Wölfen. Der eine Wolf ist böse. Er ist der Wolf des Zorns und Neids, der Sorge, des Vorwurfs, der Gier und der Arroganz, des Selbstmitleids, der Schuld, der Ablehnung, der Minderwertigkeit oder Überlegenheit; der Angst vor der Heilwerdung von Körper und Seele, vor dem Erfolg und davor, dass das, was die anderen gesagt haben, wahr sein könnte; der Angst, in den Mokassins eines anderen zu laufen, um nicht mit seinen Augen sehen und seinem Herzen fühlen zu müssen, wie sich die Wirklichkeit aus seiner Sicht darstellt, so dass ich an hohlen Ausreden festhalten kann, die ich im Inneren längst als falsch erkannt habe.

Der andere Wolf ist gut. Er ist der Wolf der Freude, des Friedens, der Liebe und Hoffnung, der Gelassenheit, Bescheidenheit und Güte, des Mitgefühls für jene, die mir geholfen haben, wenngleich ihre Bemühungen nicht immer perfekt waren, der Bereitschaft, mir selbst und anderen zu vergeben und zu erkennen, dass ich mein Schicksal selbst in der Hand habe.“

Nachdem der Enkel eine Weile über die Worte seines Großvaters nachgedacht hatte, fragte er: „Sag mir, Großvater, welcher der beiden Wölfe wird nun gewinnen?“ Der weise alte Mann antwortete: „Der Wolf, den ich zu füttern beschließe.“

Indianische Weisheit

„...Ich denke zuviel...“



Quelle unbekannt

Fragebogen zum Umgang mit schwierigen Gefühlen

Beobachte in deinem Alltag das Auftreten von schwierigen Gefühlen und registriere sie durch Benennen, wenn sie auftreten. Zum Beispiel: Ärger, Angst, Panik, Trauer, Einsamkeit, Wut. Wähle dann ein Gefühl aus, das immer wieder auftritt und mit dem du schwer oder zumindest nicht so gut umgehen kannst.

Das schwierige Gefühl ist:

Typische Auslöser für das Gefühl sind:

Richte dann deine Aufmerksamkeit auf die gewohnheitsmäßigen Reaktionen, die mit diesem Gefühl einhergehen, und benenne diese: z. B. bagatellisieren, verdrängen, sich überwältigt fühlen, über das Gefühl nachdenken, das Gefühl übermäßig wichtig nehmen, sich selbst dafür schlecht machen, dass das Gefühl schon wieder auftritt etc. Notiere bitte einige dieser Reaktionen.

Ich reagiere darauf folgendermaßen:

Erforsche als Nächstes, wie du dich verhältst, um mit dem Gefühl umzugehen, z. B. eine Zigarette rauchen, mehr arbeiten, mit jemandem darüber sprechen, joggen gehen, essen etc. Bitte notiere einige deiner Verhaltensweisen.

Ich handle dann oft folgendermaßen:

Versuche, wenn du auf diese Weise deine Gefühle und die Reaktionen darauf erforscht, dies mit Achtsamkeit zu tun, ohne dich selbst dabei zu bewerten. Nimm, so gut es geht, die Haltung eines neutralen Beobachters ein. Du musst an deinen Gefühlen und den Reaktionen darauf nichts ändern. Vielmehr geht es darum, sie zu erforschen und kennenzulernen.

Übungsanregungen

Reize und Gefühle

Was sind Gefühle?

- Gefühle sind Energien. Sie nehmen wesentlichen Einfluss auf den ganzen Menschen. Sie machen sich in Körperempfindungen, Gedanken und Stimmungen bemerkbar.
- Gefühle machen uns zu Menschen.
- Gefühle sind wichtig zum Überleben.
- Gefühle wahrzunehmen, zu benennen und steuern zu können, ist ein wesentlicher Aspekt der Achtsamkeit.
- Dies ist eine grundsätzliche Voraussetzung für ein bewusstes und selbstbestimmtes Leben.

Angenehme, gute Gefühle

Logbucheintrag 8

Übungsanregung für die Woche: Gönn Dir die Zeit, jeden Tag drei gute Gefühle aufzuschreiben, die dir Freude bereiten.

Montag: 1. 2. 3.	Freitag: 1. 2. 3.
Dienstag: 1. 2. 3.	Samstag: 1. 2. 3.
Mittwoch: 1. 2. 3.	Sonntag: 1. 2. 3.
Donnerstag: 1. 2. 3.	

Drei – Schritte – Atemraum

1. Gewährsein

Lass während des **ersten** Schritts Dein Gewährsein weit und offen werden für die Erfahrung des gegenwärtigen Moments, unabhängig davon, wie er sich gestaltet. Nimm wahr, welche Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen genau in diesem Augenblick in das Feld Deiner Aufmerksamkeit treten.

Übe dich darin, die gegenwärtige Erfahrung da sein zu lassen, ohne sie zu bewerten.

2. Sammlung

Zentriere im **zweiten** Schritt Deine Aufmerksamkeit, indem Du dich auf den Atem fokussiert. Versuche den Atem in seinem eigenen Rhythmus kommen und gehen zu lassen und die mit ihm verbundenen Empfindungen achtsam wahrzunehmen.

Das stabilisiert den Geist und hilft, sich im Hier und Jetzt zu verankern.

3. Ausdehnung

Dehne im **dritten** Schritt Dein Gewährsein um den Atem herum auf die Wahrnehmung des Körpers als Ganzes aus. Beende die Übung danach im eigenen Tempo.

Übungsanregung für die Woche: abwechselnd Meditation, Körperarbeit und Body Scan ausprobieren mit oder ohne CD.

	Body-Scan	Yoga	Meditation	
Tag 1:	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Kurstag
Tag 2:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Tag 3:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Tag 4:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Tag 5:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Tag 6:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Tag 7:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Ein Text zum Nachdenken

Ich möchte Sie bitten,
Geduld zu haben gegen alles Ungelöste in Ihrem Herzen
und zu versuchen,
die Fragen selbst liebzuhaben
wie verschlossene Stuben
und wie Bücher,
die in einer sehr fremden Sprache geschrieben sind.
Forschen Sie jetzt nicht nach Antworten,
die Ihnen nicht gegeben werden können,
weil Sie sie nicht leben könnten.
Und es handelt sich darum,
alles zu leben.
Leben Sie jetzt die Fragen.
Vielleicht leben Sie dann allmählich,
ohne es zu merken,
eines fernen Tages
in die Antwort hinein.

Rainer Maria Rilke

Logbucheintrag 9

Für die Woche: Lass Dich anregen, alltägliche Erfahrungen mit belastender Kommunikation zu beobachten und sie in Stichpunkten zu notieren:

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag:

Woche 7 Achtsamkeit in der Kommunikation

Übungsanregungen

Was ist achtsame Kommunikation?

- Kommunikation ist die Verständigung durch Zeichen und Sprache.
- Begegnung auf Augenhöhe,
- Einübung der Wahrnehmung eigener Wünsche, Ängste, Bedürfnisse und Stimmungen (oder auch Einschränkungen) bei sich selbst und bei dem/der Gesprächspartner/in
- Bewusstes Zuhören und Innehalten. (z.B. das Bedürfnis sofort zu antworten, zurückstellen)
- Bewusstes Wahrnehmen der Möglichkeiten und Grenzen in der momentanen Situation und die angemessene Reaktion darauf. (z.B. sind mein Gegenüber und ich in diesem Moment noch dabei?)
- Wertschätzung des Gegenübers
- Offenheit bzgl. des Ergebnisses

„Man kann nicht nicht kommunizieren.“

Paul Watzlawick

Logbucheintrag 10:

Übungsanregung für die Woche: Welche Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen und Einsichten lösen die Vorschläge zur achtsamen Kommunikation in dir aus?

Logbucheintrag 11:

Du bist eingeladen, Deine Kommunikation mit anderen achtsam zu beobachten, indem Du

- deine Aufmerksamkeit auf dein Zuhören und Sprechen richtest. Kannst du zuhören, ohne zuzustimmen oder nicht zuzustimmen? Kannst du Zuhören ohne zu planen, was du als nächstes sagen willst? Wenn du sprichst, kannst du sagen, was du sagen möchtest, ohne zu über- oder zu untertreiben? Kannst du Zuhören oder sprechen und gleichzeitig die Reaktionen des Geistes und des Körpers wahrnehmen?
- Ein nächster Schritt: Beobachte dich im Umgang mit deinem achtsamen Zuhören und Sprechen. Nimm deine Impulse wahr, diese Form der achtsamen Kommunikation zu verlassen und deine Reaktion darauf.

Meine Ziele

Ziele	Strategien	Hindernisse
Kurzfristig (3 Monate)	Wie werde ich das angehen? Was brauche ich? Wer oder was kann mich unterstützen?	Was könnte mich daran hindern? Wie werde ich Blockierungen begegnen?
1.		
2.		
3.		
Langfristig (3 Jahre)		
1.		
2.		
3.		

Übungsanregung für die Woche: abwechselnd Meditation, Körperarbeit und Body Scan ausprobieren **ohne CD.**

	Body-Scan	Yoga	Meditation	
Tag 1:	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Kurstag
Tag 2:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Tag 3:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Tag 4:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Tag 5:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Tag 6:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Tag 7:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Weitere Anregungen zur achtsamen Kommunikation:

Vorschläge für Ich Botschaften:

- Sprich über dich selber, deine Gefühle und Gedanken.
- Konzentriere dich auf dein Erleben und entfalte es.
- Teile dem anderen so viel wie möglich mit, was dich bewegt.
- Konzentriere dich auf deine Wünsche, die du in Bezug auf einen anderen hast, und teil sie ihm mit
- Überlege mit dem Anderen welche Wünsche zu erfüllen sich.
- Lass dir Rückmeldung geben, was der andere verstanden hat, und lass dir sagen, wie er deine Worte erlebt hat.
- Vermeide Aussagen darüber, was der andere wohl denkt und fühlt etc.
- Solche Aussagen lassen den anderen über unsere Anliegen im Unklaren und bringen ihn in Verteidigungsbereitschaft.

U. Franken

Verschiedene Kommunikationsstile

Passiv hilfloser Stil

Diese Menschen vermeiden direkt und klar zu sagen, was sie wirklich wollen. Sie erlauben anderen für sich zu entscheiden.

Sie sprechen leise mit unsicherer Stimme.

Vorteil: Sie vermeiden unangenehme Situationen und Konflikte.

Ziele: Sie wollen gemocht werden.

Fordernd aggressiver Stil

Diese Menschen sagen was sie denken und wollen.

Häufig benutzen sie Du-Zuweisungen. Sie machen anderen Menschen Vorwürfe und werten sie ab.

Sie sprechen mit lauter fordernder Stimme.

Vorteil: Diese Menschen machen ihrem Ärger Luft. Sie erleben sich anderen gegenüber als überlegen.

Ziele: Sie wollen andere dominieren und bestimmen.

Selbstbestimmter auf Kooperation ausgelegter Stil

Diese Menschen können ehrlich ausdrücken, was sie wollen, denken und fühlen. Sie sprechen in Ich-Form.

Sie sprechen mit klarer ausdrucksstarker Stimme.

Vorteil: Auch in schwierigen Situationen behandeln diese Menschen sich und ihr Gegenüber respektvoll.

Sie suchen den Austausch und möchten respektiert werden.

In Auseinandersetzungen erreichen sie Ergebnisse, die für beide Seiten vorteilhaft sind.

Cornelia Löhmer u. Rüdiger Standhardt

Die Geschichte mit dem Hammer

Ein Mann will ein Bild aufhängen. Den Nagel hat er, nicht aber den Hammer. Der Nachbar hat einen. Also beschließt unser Mann, hinüberzugehen und ihn auszuborgen. Doch da kommen ihm Zweifel: Was, wenn der Nachbar mir den Hammer nicht leihen will? Gestern schon grüßte er mich nur so flüchtig. Vielleicht war er in Eile. Aber vielleicht war die Eile nur vorgeschützt, und er hat etwas gegen mich. Und was? Ich habe ihm nichts angetan; der bildet sich da was ein. Wenn jemand von mir ein Werkzeug borgen wollte, ich gäbe es ihm sofort. Und warum er nicht? Wie kann man einen Mitmenschen einen so einfachen Gefallen abschlagen? Leute wie dieser Kerl vergiften einem das Leben. Und dann bildet er sich noch ein, ich sei auf ihn angewiesen. Bloß weil er einen Hammer hat. Jetzt reicht's mir wirklich. – Und so stürmt er hinüber, läutet, der Nachbar öffnet, doch noch bevor er „Guten Tag“ sagen kann, schreit ihn unser Mann an: „Behalten Sie Ihren Hammer, Sie Rüpel!“

Paul Watzlawik: Anleitung zum Unglücklichsein, München 1983

Woche 8 Achtsamkeit: Für sich Sorge tragen

Übungsanregungen

Rückblick und Ausblick

**Achtsam sein heißt, wir geben den Widerstand auf
und erlauben den Dingen,
einfach so zu sein, wie sie tatsächlich sind.**

Sarah Silverton

Logbucheintrag 12

Welche drei formalen oder informalen Übungen dieses MBSR Lehrgangs sagen dir am meisten zu? Und was könnte Dir helfen, diese einzuüben und beizubehalten?

Schenke Dir Zeit, dass Deine Seele bei Dir bleibt

Zeit für Dich

Das Logbuch – ein Wegbegleiter zur Achtsamkeit – hat dich nun 8 Wochen lang begleitet und dir geholfen, den Weg der Achtsamkeit in deinen Alltag einzubringen.

Vielleicht hast du erlebt, dass Wachstum kein Prozess ist, der immer leicht und glatt verläuft, sondern dass dabei auch Widerstände, Unsicherheiten und Zweifel aufkommen können.

Unser gemeinsamer Weg endet hier.

Für deinen weiteren Weg steht dir nun offen, das Logbuch und deine persönlichen Erfahrungen zu nutzen.

Wenn du dem Pfad der Achtsamkeit weiter folgen möchtest, erhältst du hier 3 bewährte Empfehlungen:

- Gönn Dir eine tägliche Meditationszeit und sei sie auch kurz. Das hat sich bewährt und Du wirst die Erfahrung machen, dass die Zeit dir Du Dir gönnst täglich neu, weiterführt als alle guten Vorsätze.
- Such dir Verbündete mit denen du gemeinsam unterwegs bist.
- Lass dich immer wieder inspirieren von der Kraft der Gegenwart.
- Du darfst täglich neu anfangen.

**Nichts ist so wichtig wie die regelmäßige Praxis.
Die einzige Möglichkeit, um sie am Leben zu erhalten, ist, zu praktizieren.
Sie muss so wichtig werden wie essen und trinken, ein richtiges Bedürfnis.
Das allerwertvollste Geschenk, das Sie sich machen können,
ist die tägliche Zeit des bewussten Nicht-Tun.**

Jon Kabat-Zinn

Viel Freude auf Deinem Weg zu Dir
und der unmittelbaren Erfahrung von Achtsamkeit!

Literaturempfehlungen

Begleitung für den persönlichen Weg

Zum Thema MBSR und daraus abgeleitete Verfahren:

Heike Asleben (2018): *Achtsame Wege aus der Depression*, Scorpio-Verlag

De Wulf, David (2009): *Achtsamkeit - Der Weg zu innerer Freiheit*. Arbor Verlag

Kabat-Zinn, Jon (2001): *Gesund durch Meditation*. O.W. Barth-Verlag

Löhmer, Cornelia, Standhardt, Rüdiger (2014): *Die Kunst, das ganze Leben zu umarmen*; Klett-Cotta-Verlag

Zum Thema Achtsamkeit und Meditation:

Altner, N. (2009): *Achtsam mit Kindern leben: Ein Entdeckungsbuch*. Kösel Verlag

Bays, Jan Chozen (2009): *Achtsam essen*. Arbor Verlag

Engels, S.; Eßwein, J. (2008): *Meditation für Neugierige und Ungeduldige*. Gräff und Unzer Verlag

Kabat-Zinn, Myla und Jon (2006): *Mit Kindern wachsen: Die Praxis der Achtsamkeit in der Familie*. Arbor Verlag

Kagge, Erling (2017): *Stille*. Insel-Verlag

Thich Nhat Hanh (2008): *Das Wunder der Achtsamkeit: Einführung in die Meditation*. Theseus Verlag

Wild, Peter (2011): *Wer langsam geht, geht weit. Alternativen zur Überholspur*. Topos Taschenbuch

CD's:

Kabat-Zinn, Jon (1999): *Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit*. Arbor Verlag

Kabat-Zinn, Jon; Kesper-Grossman, Ulrike (2009): *Die heilende Kraft der Achtsamkeit*. Arbor Verlag

Kornfield, Jack (2007): *Meditation für Anfänger*. Goldmann Arkana Verlag

Thich Naht Hanh, Nguyen Anh-Huong (2008): *Geh-Meditation*. Goldmann Arkana Verlag