

Liebe Teilnehmerin und lieber Teilnehmer,

ich freue mich sehr, dass Du Dich entschlossen hast diesen Kurs zu besuchen.

Wenn Du dieses Arbeitsbuch zum ersten Mal in der Hand hältst, stehst Du am Anfang eines neuen Prozesses, der viele Bereiche Deines Lebens berühren wird.

Das Programm erfordert einigen Einsatz, wenn es Dich erfolgreich leiten soll. Du solltest Dir dafür täglich 45-60 Minuten Zeit nehmen. Vielleicht wird das eine große Herausforderung für Dich sein.

Dir Zeit und Raum für Selbstfürsorge zu erlauben, ist ein wichtiger Aspekt des Programms, der Dich direkt damit konfrontiert, wie Du Dingen in Deinem Leben begegnest.

Es geht darum, ungesunde Gewohnheiten mit gesunden zu ersetzen - und Veränderungen sind nicht immer leicht.

Der Prozess wird Dich darin unterstützen, eine innere Kraft zu entwickeln, die Dir hilft, friedlicher, klarer und bewusster mit den Erfahrungen in Deinem Leben zu sein.



Während des 8-Wochen Trainingsprogrammes bin ich telefonisch für Dich da.

Kirsten Tofahrn
0170 1094984

Für ein achtsames Miteinander:

- » Selbstsorge: Gehe verantwortungsvoll mit Dir, Deinem Körper, Deinen Gefühlen und Grenzen um.
- » Fremdfürsorge: Gehe vertraulich mit den persönlichen Informationen der anderen um (Schweigepflicht).
- » Komme bitte pünktlich, da dies für den Prozess wichtig ist.
- » Wenn Du einmal nicht kommen kannst, melde Dich bitte rechtzeitig vorher ab.
- » In der Gruppe ist es wichtig, vertrauensvoll miteinander umzugehen. Das beinhaltet auch, den anderen in seiner Verschiedenartigkeit zu akzeptieren.



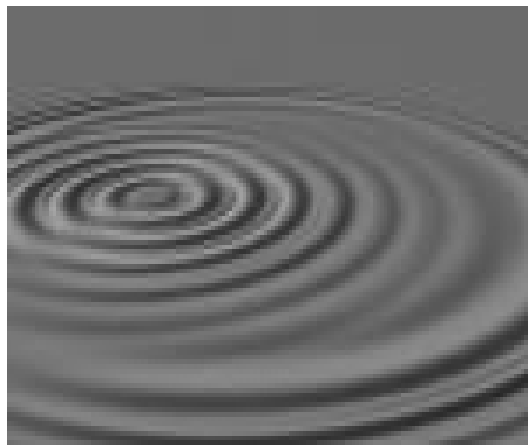
„Man muss beides verbinden und miteinander abwechseln lassen, Einsamkeit und Geselligkeit. Die eine weckt in uns die Sehnsucht nach Menschen, die andere die Sehnsucht nach uns selbst.“

Lucius Annaeus Seneca

Woche 1

Achtsamkeit

In dieser Woche lernen wir, unsere Aufmerksamkeit zu lenken.
Wir beginnen unseren Körper als Ankerpunkt für unser Bewusstsein
wahrzunehmen.



Du kannst die Wellen nicht anhalten,
aber du kannst lernen, auf ihnen zu reiten.

Zitiert in „Gesund durch Meditation“ von Jon Kabat-Zinn

Autopilot und Anfängergeist

Viele unserer alltäglichen Handlungen sind unbewusst oder automatisch. Jon Kabat-Zinn nennt dies die Steuerung durch den Autopiloten. Stattdessen üben wir beim Achtsamkeitstraining den so genannten Anfängergeist. Dieser bedeutet, Situationen immer wieder wach und offen zu begegnen.

Wenn wir uns im Zustand des Autopiloten befinden, werden wir von alten Erfahrungen und Wünschen für die Zukunft gelenkt.

Unbewusst fließen eigene Erwartungen oder die von anderen in unsere Wahrnehmungen ein, bestimmen Gedanken, Gefühle und Handlungen.

Dadurch bewegen wir uns auf automatischen Pfaden, die uns nicht immer dahin bringen, wo wir hinwollen und uns oft sogar schmerzhaft Erfahrungen wiederholen lassen.

Indem wir üben, mehr in der Gegenwart zu sein und (vor)urteilsfrei wahrzunehmen, was gerade jetzt ist, üben wir uns im Anfängergeist.

Diese offene, entspannte Grundhaltung – ohne Wertungen – erlaubt es uns, wach zu sein für den Reichtum der Gegenwart. So entwickeln wir die Freiheit, immer neu entscheiden zu können, was in der jeweiligen Situation angemessen ist.



Das gelingt so selten und ist so köstlich, einmal wieder sich dort hinüberzuschwingen und die klare Morgenluft der erste Jugend zu atmen und noch einmal für Augenblicke, die Welt so zu sehen, wie sie aus Gottes Händen kam und wie wir alle sie in Kinderzeiten gesehen haben, da in uns selber das Wunder der Kraft und der Schönheit sich entfaltet.

Hermann Hesse, Das Glasperlenspiel

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

Die Reise

Eines Tages wusstest Du endlich,
was zu tun war, und hast begonnen,
obwohl die Stimmen um Dich herum
Dir weiter ihren schlechten Rat zuriefen -
obwohl das ganze Haus
zu zittern begann
und Du wieder spürtest
wie etwas an Deinen Knöcheln zog.
"Mach mein Leben besser!"
riefen sie alle.

Aber Du bist nicht stehen geblieben.
Du wusstest, was Du zu tun hattest,
obwohl der Wind
mit seinen steifen Fingern
an den tiefsten Fundamenten rüttelte,
obwohl ihre Trauer
so schrecklich war.
Es war schon spät
genug, und eine stürmische Nacht,
und der Weg war voll von herabgefallenen
Zweigen und Steinen.

Aber Schritt für Schritt,
während Du ihre Stimmen hinter dir ließest,
begannen die Sterne
durch die Wolkendecke zu glühen,
und da war eine neue Stimme,
die Du langsam
als Deine eigene erkanntest,
die bei Dir blieb,
als du tiefer und tiefer
in die Welt gingst,
dazu bestimmt,
das einzige zu tun, was Du tun konntest -
dazu bestimmt,
das einzige Leben zu retten, das Du retten konntest.

Mary Oliver

Eine zeitgenössische Fabel

Oberfluss / Unterfluss

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.

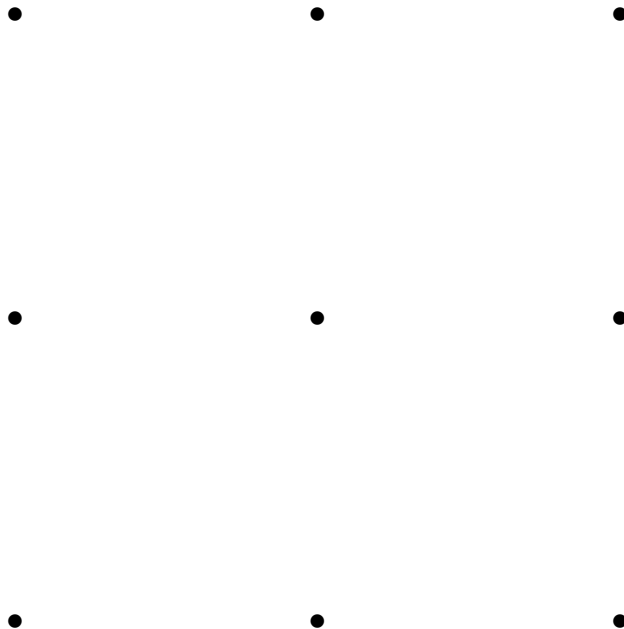
Wenn man die Bewohner von Unterfluss fragt, sprechen sie voller Stolz vom neuen Krankenhaus beim Fluss, von der Flottille der Rettungsboote, die jeden Moment einsatzbereit sind, von den umfassenden Organisationsstrukturen, um alle notwendigen Einsatzkräfte zu koordinieren und von den erstklassig ausgebildeten und hoch motivierten 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.

Quelle: Donald Ardell, High Level Wellness

Die neun Punkte

Verbinden Sie alle neun Punkte durch vier gerade Linien, ohne dabei den Stift abzusetzen oder eine bereits gezogene Linie nachzuziehen.



Achtsames Essen

Diese Übung kann mit einer vollständigen Mahlzeit oder mit einem Teil einer Mahlzeit durchgeführt werden. Es ist nur wichtig, mit Aufmerksamkeit zu essen. Jeden einzelnen Moment wahrzunehmen.

Es ist einfacher, die Mahlzeit alleine in Stille durchzuführen, aber es geht auch in Gesellschaft. Dann kannst Du Dir überlegen, ob Du es den anderen vorher ankündigst.

» Schau Dir zuerst an, was Du gerade essen willst. Was ist es? Wie sieht es aus? Wo kommt es her? Wie fühlst Du Dich, wenn Du daran denkst, es gleich in Deinen Körper aufzunehmen?

» Spüre Deinen Atem, während Du Dir das Essen anschaust.

» Nimm das Essen achtsam auf und führe es in Deinen Mund.

» Fühle das Essen in Deinem Mund. Kaue langsam und richte Deine Aufmerksamkeit auf den Geschmack des Essens und auf seine Beschaffenheit. Dieses Kauen und Schmecken darf ruhig länger dauern als normalerweise.

» Registriere jeden Impuls, den Mund schnell leer zu essen, um den nächsten Bissen aufnehmen zu können. Bleibe gegenwärtig bei jedem einzelnen Bissen, anstatt schnell zum nächsten überzugehen. Versuche, jeden Bissen erneut zu genießen.

» Versuche, Dir der Absicht zum Schlucken bewusst zu werden, bevor Du schluckst. Und fühle dann, wie sich das Schlucken anfühlt.

» Du kannst auch Deine Aufmerksamkeit darauf richten, wie viel Du isst, wie schnell, wie sich Dein Körper vor, während und nach der Mahlzeit anfühlt und ob Du auf bestimmte Ereignisse in Deinem Leben mit Essen reagierst. Ob sich das Essen dann von anderen Mahlzeiten unterscheidet.

»»» Ansehen »»» Gefühle wahrnehmen »»» Atem beobachten »»» In den Mund nehmen »»» Kauen »»» Schmecken »»» Schlucken



Übungen für zu Hause in Woche 1

„Noch niemand hat je Klavier spielen gelernt, indem er ein Buch darüber las.“

Zitat aus „Mindfulness“ von Edel Maex

1. Body Scan mit der CD an sechs Tagen in der Woche üben
2. Neun-Punkte-Übung
3. Geschichte vom Oberfluss/Unterfluss lesen
4. Eine Mahlzeit achtsam essen während der Woche

Du kannst das Übungs-Tagebuch (siehe nächste Seite) nutzen, um die Gefühle, Gedanken, Erkenntnisse und Beobachtungen, die Dir bei den Übungen oder im Alltag begegnen, festzuhalten. Für Dich selbst, oder um es in der nächsten Sitzung mitzuteilen. Dies kann hilfreich für Dich selbst sein und als Grundlage für den Gedankenaustausch beim nächsten Treffen dienen.

Übungs-Tagebuch

	Gefühle, Gedanken, Erkenntnisse, Beobachtungen
Montag	
Dienstag	
Mittwoch	
Donnerstag	
Freitag	
Samstag	
Sonntag	