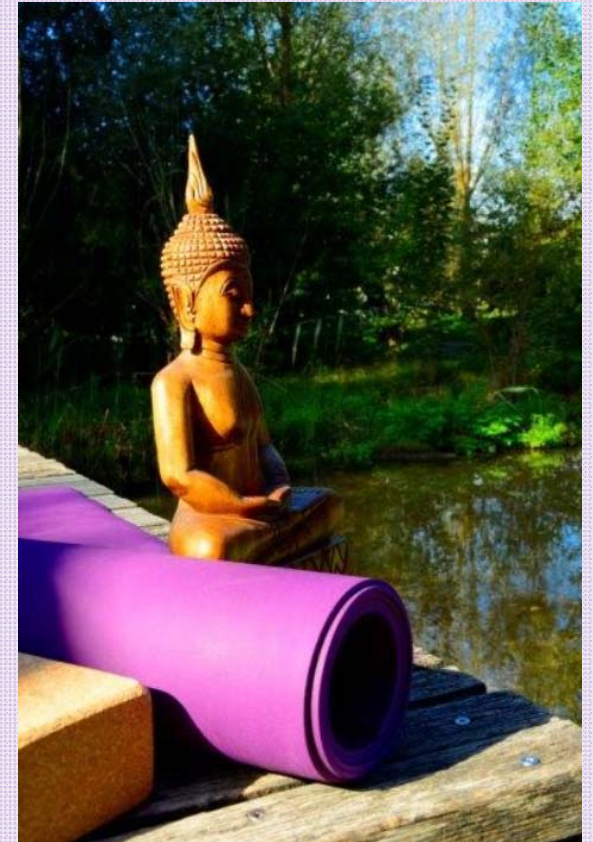




HANDOUT ACHTSAMKEIT



1. Allgemein
2. In der Yoga - Praxis
3. MBSR - Info
4. Mythos – Achtsamkeit ist das selbe wie Meditation
5. Das Potential
6. Die Herausforderungen
7. Tipps
8. Verschiedene Achtsamkeitsübungen
9. Kontakt





1. ACHTSAMKEIT – ALLGEMEIN I

Achtsamkeit:

Sie ist die gesteigerte Form von Aufmerksamkeit. Achtsam zu sein bedeutet, gewöhnliche Dinge mit ein bisschen mehr Bewusstheit zu tun – und dadurch mehr Klarheit, innere Ruhe und Zufriedenheit zu erfahren.

Es bedeutet, voll und ganz bei dem zu sein, was wir gerade empfinden und womit wir uns beschäftigen.

Unser heutiger Lebensstil wirkt genau entgegengesetzt. Wir machen viele Dinge gleichzeitig und in Gedanken sind oft zwei Schritte voraus.

Bist Du schon mal irgendwo hingefahren und konntest Dich am Ziel nicht mehr erinnern wie Dein Weg war?

Hast Du schon einmal einen Schokoriegel gegessen und hast erst einige Minuten danach gemerkt, dass die Verpackung schon leer ist? Das ist die Wirkung der Achtlosigkeit oder des „inneren Autopiloten“.



1. ACHTSAMKEIT – ALLGEMEIN II

Achtsamkeit im Beruf:

Bei Achtsamkeit im Beruf geht es vor allem darum, mehr Bewusstsein für die Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen zu entwickeln und ihre Wechselwirkungen untereinander wahrzunehmen, aber auch darum, Dein Umfeld bewusster wahrzunehmen und die Bedürfnisse der Menschen in diesem Umfeld besser zu verstehen.

Achtsamkeitsübungen unterscheiden sich im Prinzip nicht so sehr von einem Besuch im Fitnessstudio. So wie Muskeln trainiert werden, kann auch das Gehirn darin geübt werden, seine Aufmerksamkeit dorthin zu richten, wo Du sie haben willst. Wenn man es einfach ausdrücken will, ist Achtsamkeit eine Methode, das Gehirn zu lenken.

Achtsamkeit hat ihren Ursprung in der alten östlichen Meditationspraxis. Jon Kabat-Zinn hat hieraus die „moderne Achtsamkeit“ weiterentwickelt.

Achtsamkeit in der Yogapraxis:

Mit Achtsamkeit in der Yogapraxis ist gemeint, dass Du auf Dich achtest, und zwar in allem was Du tust. Bewegung, Atmung und wie es Dir HEUTE dabei geht. Höre immer auf Dich. Beachte, dass jeder Tag anders ist. Nutze das Kind. Um die Achtsamkeit zu üben, baue Dir bewusst Achtsamkeitsübungen in Deine Praxis ein





2. ACHTSAMKEIT IN DER YOGA - PRAXIS

Achtsamkeit mit allen Sinnen

Indem Du Dich auf z.B. Deine Sinne konzentrierst, gibst Du Deinem Geist die Aufgabe im Hier und Jetzt zu sein. Das beruhigt und macht Dich klar.

Sehen:

Schau einmal um Dich und beobachte für einen kurzen Moment Dein Umfeld. Was kannst Du alles entdecken?

Hören:

Höre für einen kurzen Moment welche Geräusche es um Dich gerade gibt und suche Dir ein Geräusch aus.

Beobachte es.

Riechen und schmecken:

Beobachte die Gerüche um Dich herum. Gegenstände, Räume, offene Fenster mit der Luft von außen, können riechen. Beobachte.

Fühlen:

Spüre in Dich hinein und versuche Deinen Körper in allen Fassetten zu spüren. Bodyscan mit und ohne Bewegung

Der Atem

Er hilft Dir zum einen ebenfalls Deinen Geist zu regulieren und somit im Hier und Jetzt zu sein, aber auch Deinen Körper zu beruhigen.

Beobachte Deinen Atem

Schließe die Augen und beobachte Deinen Atem. Wo kannst Du ihn spüren? Brustkorb? Nase? Luftstrom?

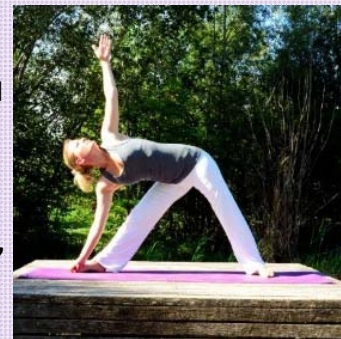
Führe Deinen Atem

Leite Deinen Atem durch Deinen Körper (siehe kleines Yoga)

Asanas

Wenn Du keinen Platz oder keine Zeit hast Deine Matte auszurollen, kannst Du kleine mobilisierende Übungen mit dem Atem verbinden und üben.

Handgelenke, Fußgelenke, Brustöffnung, Aktivierung der Bauchmuskulatur





2. ACHTSAMKEIT IN DER YOGA – PRAXIS

Der achthgliedrige Pfad – pure Achtsamkeit

Der achthgliedrige Pfad - ca. 2. Jahrhundert n. Chr. aus den Yogasutra von Patanjali

Yamas: Umgang mit der Umwelt

Niyamas: Selbstdisziplin

Asanas: körperliche Disziplin

Pranayama: Beherrschung des Atems

Dharana: Konzentration

Dhyana: Meditation

Samadhi: die innere Freiheit

Ziel: Im Reinen mit sich und der Umwelt zu sein. Frei von Gier, Faulheit und Drang abhängig zu sein.

Yoga bringt Bewusstsein für seinen Körper

Yoga ist pures funktionales Training. Die Bewegungsabläufe haben einen Sinn. Es bringt Dich im alltäglichen Leben weiter. Die Muskeln werden nicht isoliert bearbeitet. Zudem wirst Du feinfühleriger mit Deinem Körper und kannst so bewusster mit Dir umgehen.





3. ACHTSAMKEIT – MBSR - INFO

MBSR- Mindfulness Based Stress Reduction - Stressbewältigung durch Achtsamkeit –

nach Jon Kabat-Zinn – 8-wöchiges Kurzprogramm

Wie ist es entstanden?

1979 erster Kurs an der Stress Reduction Clinic (Worcester)
Verknüpfung aus der Verhaltensmedizin und Erfahrung aus
der Meditation & Hatha-Yoga
Methoden um die Achtsamkeit zu schulen

Wie funktioniert es?

Studien belegen, dass die Methode positive Wirkungen auf
chronische Schmerzzustände, Kopfschmerzen und Migräne
sowie Schlafstörungen hat. Regelmäßiges üben stärkt das
Immunsystem.

über 5-8 Wochen jede Woche etwas Neues und das eine
Woche üben.

Üben ist hier das Wichtigste.

Zentrale Elemente des Trainings:

- Body Scan
- Gehmeditation
- Achtsame Bewegungsübungen
- Sitzmeditation & Atem
- Achtsamkeit im Alltag
- Reflexion der eigenen Verhaltensmuster



4. ACHTSAMKEIT - MYTHOS



»Achtsamkeit ist dasselbe wie Meditation. Achtsamkeit ist nur ein schicker neuer Name.«

Tatsache ist, dass Achtsamkeit oft bestimmte Meditationstechniken nutzt. Falsch ist, dass alle Meditationen dasselbe sind.

Bei vielen beliebten Meditationsrichtungen geht es darum, sich zu entspannen, Ärger und Sorgen hinter sich zu lassen und sich vorzustellen, dass man an einem ruhigen »besonderen Ort« ist.

Achtsamkeit hilft herauszufinden, wie Du im gegenwärtigen Augenblick mit Deinem Leben leben kannst – mit allen negativen Aspekten –, anstatt davor davonzulaufen. Achtsamkeit zielt darauf ab, dass Du das Leben mit all seinen Problemen in Angriff nehmen kannst und es offen und neugierig erkunden kannst, anstatt es zu vermeiden.

Nicht die Tatsache macht und Schwierigkeiten, sondern unserer Bewertung der Tatsachen... Aus diesem Grunde erlebt jeder die Situation auch anders. Mit der Achtsamkeit kann man jede Denk- und Verhaltensmuster genauer analysieren, welche Schwierigkeiten verursachen. Gleichzeitig können neue Gewohnheiten gebildet werden, die helfen mit entsprechenden Situationen besser klar zu kommen.

Die meisten Leute machen die Erfahrung, dass Achtsamkeitsübungen ihnen helfen zu entspannen, gewissermaßen als Nebenprodukt, ohne dass sie es anstreben!



5. ACHTSAMKEIT – DAS POTENTIAL

Was in 15 min Achtsamkeitstraining am Tag an Potential steckt!

Achtsamkeitstraining kann helfen:

- Sich selbst und die Umwelt besser wahrnehmen
- Den Augenblick genießen
- Im Chaos des Alltags die eigene Mitte finden, sein Gleichgewicht finden
- Im Stress klar und gelassen bleiben und Stress reduzieren
- Gesundheit und Immunabwehr unterstützen
- Die Kommunikation mit anderen positiv verändern
- Gedanken und Gefühle besser bewusster wahrzunehmen
- Hinderliche Verhaltensmuster erkennen und ändern
- Körperliche Schmerzen zu reduzieren
- Körper und Geist tief entspannen
- Ruhiger, konzentrierter zufriedener werden
- Effektiver auf komplexe oder problematische Situationen zu reagieren
- Situationen konzentrierter und klarer zu erfassen
- Kreativ sein
- Ausgeglicherer sein

Achtsamkeit hilft folgende Eigenschaften und Fähigkeiten zu entwickeln:

- emotionale Intelligenz
- Kreativität und Innovationsfähigkeit
- Engagement der Mitarbeiter
- zwischenmenschliche Beziehungen
- Blick für das Gesamtbild
- Widerstandskraft
- Eigenständigkeit
- Problemlösungsverhalten
- Entscheidungsfindung
- Konzentration

6. ACHTSAMKEIT – DIE HERAUSFORDERUNGEN I



Die üblichen Herausforderungen überwinden

- Sorgen, was die Anderen denken
- die richtige Zeit und den richtigen Ort zum Üben finden
- Gewohnheiten und innere Haltungen ändern, um Dinge anders tun zu können

Was die Anderen wohl denken?

Früher wurde Achtsamkeit oft mit Buddhismus, Spiritualität und New-Age-Ideen in Verbindung gebracht. Diese Assoziation wurde nicht zuletzt dadurch verstärkt, dass Achtsamkeit oft nur in buddhistischen Zentren oder in örtlichen Mehrzweckhallen gelehrt wurde. Und obwohl es die achtsamkeitsbasierte Stressreduktion schon über 40 Jahre lang und die achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie und die Akzeptanz- und Commitment-Therapie bereits 20 Jahre lang gab, wurden sie nur im klinischen Umfeld eingesetzt und blieben der Öffentlichkeit unbekannt. Dazu kam, dass die Medien Achtsamkeit oft mit anderen Formen der Meditation in einen Topf warfen. Artikel über Achtsamkeit wurden oft mit Bildern von Leuten im Lotossitz und betenden Händen illustriert. Mittlerweile beschäftigt sich die Presse regelmäßig mit Achtsamkeit und verwendet dabei auch Bilder, die der Achtsamkeitspraxis im wirklichen Leben nahekommen. So kommt es, dass immer mehr Menschen es auf einen Versuch ankommen lassen und Achtsamkeit in ihren Alltag integrieren.

→ Im Grunde ist es egal, was Andere denken. Probiere es einfach aus und mache Dir Dein eigenes Bild.

6. ACHTSAMKEIT – DIE HERAUSFORDERUNGEN II



Die richtige Zeit und den richtigen Ort finden

Wenn Du das Glück hast, dass Dein Unternehmen einen Achtsamkeitskurs anbietet, wirst Du schnell feststellen, dass dieser Kurs anders ist als alle anderen, die Du bisher gemacht hast. Ein sicheres Umfeld zum Üben – viele Tipps und Tricks die es auch gilt außerhalb der Arbeitszeit zu praktizieren. Denn nur wer übt wird fit und es fällt von Zeit zu Zeit einfacher.

Du musst Dich mal fragen: »Warum mache ich das?« Bei vielen Leuten lautet die Antwort: »Weil ich nicht weiter so arbeiten kann wie bisher.« Wenn das auch Deine Antwort ist, sollte es Dir jeder Mühe wert sein, sich ein bisschen Zeit für Achtsamkeit zu nehmen. Versuche, Achtsamkeit nicht als eine weitere Sache zu betrachten, die Du in Deinen vollen Terminkalender hineinquetschen musst. Betrachte sie lieber als eine neue Lebensweise. Betrachte die Zeit, die Du mit Achtsamkeitsübungen zubringen, als »Zeit für sich selbst« – schließlich handelt es sich um seltene Augenblicke, in denen Du nichts anderes zu tun hast, als Dich auf Dich selbst zu konzentrieren.

→ **Achtsamkeit zu üben geht überall und immer. Regelmäßiges üben und nicht zu viel vornehmen**

Gewohnheiten und innere Haltungen ändern, um Dinge anders tun zu können

Aus der Sicht des Gehirns sind Gewohnheiten äußerst effektiv, weil sie im primitiven Gehirn gespeichert werden und ohne bewusstes Denken und mit nur wenig Energie abrufbar sind. Achtsamkeit zu erlernen, kann ein mühevoller Prozess sein, besonders wenn Du anfängst Deine Gewohnheiten und Denkmuster infrage zu stellen beginnst.

Vergiss nie, dass es lange dauert, bis sich Gewohnheiten entwickeln oder alte Gewohnheiten durch andere Denkweisen und Lebensweisen ersetzt werden.

→ **Du kannst hier immer nur gewinnen: produktiver, ruhiger und zentrierter – das sind nur ein paar neue Eigenschaften**

7. ACHTSAMKEIT – TIPPS I



Set by Step – eine kleine Geschichte

Jede große Reise beginnt mit einem ersten Schritt.

Eine junge Mutter bekam die Chance, den Mount Everest zu besteigen.

Nach drei Vierteln des Aufstiegs war sie so erschöpft und überwältigt von der ganzen Reise, dass sie erklärte, nicht weitergehen zu können. Der Bergführer stellte sich ganz ruhig vor sie hin und fragte sie, ob sie seine Fußabdrücke im Schnee sehen könne. Sie nickte. Dann sagte er ihr, dass sie nur einen Fuß vor den anderen setzen und seinen Fußabdrücken folgen müsse.

Als Sie sich auf die Bewegungen Ihrer Füße von einem Augenblick zum nächsten konzentrierte, konnte sie damit aufhören, sich Sorgen über den restlichen Verlauf der Reise zu machen. Sie schaffte es zum Gipfel und feierte eine der größten Leistungen ihres Lebens.

Wenn Du lernen willst, achtsam zu sein, behalte Dir folgende drei Stichpunkte im Hinterkopf:

1. Bewusstsein: Nehme bewusster wahr, was Du denkst und tust und was in Deinem Kopf und Körper vorgeht.
2. Einfach nur im Augenblick sein: Öffne Dich für Deine Erfahrungen, wie sie sind, und widerstehe der Neigung, automatisch zu reagieren und Probleme zusätzlich zu nähren, indem Du eigene Geschichte zusammenstricken.
3. Du hast die Wahl: Wenn Du die Situationen so wahrnimmst, wie sie sind, kannst Du mit mehr Bedacht darauf reagieren. Indem Du etwas Raum zwischen der Erfahrung und der Reaktion schaffst, kannst Du Deinen Autopiloten ausschalten und Du kannst Dich für viele neue Möglichkeiten öffnen.

7. ACHTSAMKEITSÜBUNGEN – TIPPS II



Üben, üben, üben

Du bist ein Mensch und reagierst nur so, wie Dein Gehirn gestrickt ist. Beobachte Deine Gedanken und Gefühle als bloße »geistige Prozesse«, ohne das Bedürfnis, darauf reagieren zu müssen. Wenn Du Deine Gedanken nicht mit Fakten verwechselst und freundlich mit Dir umgehst, hilft es das, Dein primitives Gehirn dazu zu bewegen, die Steuer wieder aus der Hand zu geben und Dein Großhirn auf den Fahrersitz zu lassen.

Und das ändert sich nur, wenn man immer wieder übt! Du hast Die Wahl – Deine Vorteile wachsen parallel zur Deinem Einsatz!





8. ACHTSAMKEITSÜBUNGEN – 90 Sec

Wunderbar am Arbeitsplatz möglich!

Versuche einmal 90 sec eine Sache zu beobachten.

- Ein Gegenstand auf dem Tisch
- Deinen Herzschlag
- Etwas hinter dem Fenster
- Dein Atem
- ...

Lies dies erst, wenn Du die Übung gemacht hast:

Frage Dich danach:

- Hatte ich die volle Aufmerksamkeit auf das Objekt oder sind Gedanken gekommen?
- Haben mich körperliche Schmerzen abgelegt, die ich sonst nicht spüre?
- Hast Du dich über Dich selbst geärgert oder ein Geräusch im Raum hat Dich gestört?



8. ACHTSAMKEITSÜBUNGEN – Autopilot I

Kleine Übungen um den Autopiloten auszuschalten (gelernte Prozesse – nichts Neues) Urteilsfreie Beobachtung

- Setze Dich bei einem Meeting bewusst auf einen anderen Stuhl als sonst
- Parke Dein Auto wo anders
- Schlafe auf der anderen Seite des Bettes
- Schreibe mit der anderen Hand
- Nimm einen neuen Weg zur Arbeit
- Kaufe ein neues Lebensmittel im Supermarkt was Du noch nicht kennst

Beobachte dabei Deine Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen:

- War das nun schwer für Dich?
- Hat sich diese Änderung komisch angefühlt?

Es kann durchaus schwierig sein, etwas anders zu machen, denn Deine geistige Programmierung löst Alarm aus: »Falsch, ganz falsch! So macht man das nicht!« Wenn Du eine Sache ganz neu angehen willst, setzt das bewusstes Denken voraus und beansprucht Dein Großhirn, das dafür mehr Energie verbraucht. Das erklärt, warum selbst kleine Veränderungen Widerstände oder unangenehme Gefühle auslösen können.



8. ACHTSAMKEITSÜBUNGEN – Autopilot II

Menschliche Negativität mit einer Übung I erklärt:

1. Denke an sechs negative Dinge, die kürzlich passiert sind.
 2. Denke an sechs positive Dinge, die kürzlich passiert sind.
 3. Bestimme, welche Aufgabe Dir leichter gefallen sind.
- Das Gehirn ist aus der Historie auf potentielle Gefahren programmiert und eher nicht auf neue Möglichkeiten.

Viele Menschen tappen immer wieder in diese Falle. Achtsamkeit kann helfen wahrzunehmen, wann sich die Gedanken verselbstständigen, und sich die Gelegenheit ergibt es zu verhindern, dass die Spirale sich immer weiterdreht. Du kannst beobachten, was im gegenwärtigen Augenblick passiert, und die Fakten des Augenblicks von der selbstgestrickten Geschichte trennen. Diese Fähigkeit gibt Wahlmöglichkeiten an die Hand und verschafft ganz neue Möglichkeiten.

Übung II

Denke an eine Person oder Situation, die das Bedrohungssystem Deines primitiven Gehirns aktiviert. (Wähle nichts allzu Erschreckendes oder Bedrohliches!)

1. Beobachte was in Deinem Kopf vorgeht. Mache Dir Denkmuster bewusst, beobachte Dich extern. Was genau bringt Dein primitives Gehirn dazu einzugreifen?
2. Erkenne Deine emotionalen Reaktion an, ohne sie zu beurteilen oder sich selbst zu beschuldigen. Versuche Dich zu distanzieren und Deine starke emotionale Reaktion abzumildern oder zu verhindern, indem Du das Zusammenspiel der Gedanken und Gefühle beobachtest, als wärst Du ein unbeteiligter Zuschauer.
3. Gehe freundlich mit Dir um



8. ACHTSAMKEITSÜBUNGEN

Übe möglichst täglich – weniger ist mehr!

Achtsamkeit in der Gehmeditation:

Ideal bei Müdigkeit und nach den Mahlzeiten. EA Fuß heben AA Fuß senken. Beginne mit 2 min. Steiger Dich in der Länge und den Varianten. Langsamer, rückwärts mit Body Scan in Stehen

Body Scan:

Im Liegen / Sitzen / Stehen

Von den Füßen bis zu den Haarspitzen.

Achtsam essen:

Versuche jeden Bissen 20 x zu kauen oder ganz genau zu schmecken oder ganz genau zu beobachten wie Du eigentlich isst

Das innere Lächeln:

Das innere Lächeln hilft zu einer annehmenden inneren Haltung zu kommen. Es kann die innere Stimmung heben dem Lebensgefühl eine Prise Leichtigkeit verleihen. Hebe die Mundwinkel ein wenig an.

Unterwegs achtsam sein:

Beobachte Deine Umwelt

Innehalten in Stresssituationen

Versuche Dich zu beobachten und finde heraus welche Faktoren Dich stressen. Nutze den Atem um Dich ein wenig aus der Situation zu ziehen

Achtsam mit Emotionen umgehen

Lerne Deine Emotionen ganz genau zu kennen

Achtsame Kommunikation

Achte bei Deiner Kommunikation sowohl auf Dich als auch dein Gegenüber

½ Tag Medien fasten

Verzichte bewusst einen ½ Tag auf alle Medien wie Handy, TV, usw. Vielleicht stellst Du fest wie viel Zeit Du dafür am Tag verwendest? Oder wie unbewusst Du abgelenkt wirst?

5. KONTAKT



IRIS REININGER

Unterbibergerstrasse 58a
81737 München
+ 49 (173) 6967533

IRISREININGER@WEB.DE
www.irisreiningenr.jimdo.com

