Das Leben Meistern

Schritte der Achtsamkeit

Bereichernd. Bewusst. Bewährt.

Impulse von Dirk Rauh

INHALTSVERZEICHNIS

Herzlich willkommen 3

KAPITEL 1

Intro 4
Allgemein wertvoll 8
Tipps & Tricks 14

KAPITEL 2

Schulung der Achtsamkeit 16
Teil 1: Haltung 20
Teil 2: Achtsamkeit 21
Teil 3: Schriftlichkeit 23
Teil 4: Gedanken 24
Teil 5: Dankbarkeit 25
Teil 6: Inspirationen 27
Teil 7: Andere Wege 28
Teil 8: Negative Gefühle 30
Teil 9: Alltag 33
Teil 10: Sammelsurium 36

SCHLUSSWORT

Schritte der Achtsamkeit

Herzlich willkommen

zu deinem Modul „Schritte der Achtsamkeit". Natürlich weiß ich nicht, was dich dazu motiviert hat, einen Kurs bezüglich Achtsamkeit zu belegen und welche Ziele du damit verbindest. Immerhin scheint es in der heutigen Zeit für viele Menschen von Interesse zu sein, sich diesem Thema zu widmen. Ein Grund dafür sind häufig die hohen Anforderungen, denen sich manche Menschen ständig ausgesetzt sehen, sowohl beruflich als auch privat. Diese Anforderungen können im Laufe der Zeit zu Stressbelastungen, Angst, und Nervosität führen. Ein Training für mehr Achtsamkeit unterstützt dich dabei, dem erfolgreich entgegenzuwirken.

Ein anderes Ziel, sich der Achtsamkeit zu widmen, ist der Wunsch, sich selbst zu begegnen und dabei mehr die innere Quelle und Zuversicht zu erleben und anhand dieser Erfahrungen durchs Leben zu gehen. Geborgen, zentriert, gelassen. Und ja, das ist möglich, inzwischen sogar wissenschaftlich belegt, durch die Schulung der Achtsamkeit. Bereichernd. Bewusst. Bewährt.

Warum gerade dieses Training?

Es gibt viele Möglichkeiten, die Achtsamkeit zu trainieren und in den Alltag zu integrieren. Ich selbst war in spirituellen Schulen, im Kloster, habe verschiedene Meditationskurse, Ausbildungen gemacht, Bücher gelesen und vieles mehr. Das sind nur einige Optionen, die Achtsamkeit zu trainieren. Der Achtsamkeit selbst ist es egal, welchen Weg du gehst. Was also ist das Besondere an diesem Training?
Für mich sind dabei zwei Aspekte wesentlich:
1. Alltagstauglichkeit
2. Effektivität
Was meine ich damit im Detail? Bezüglich der Frage der Alltagstauglichkeit finde ich es „schwierig" täglich zwei Stunden zu meditieren, wenn ich im Berufsalltag eingebunden bin. Sicherlich geht es, um 4:00 Uhr aufzustehen, zu meditieren und dann den Tag zu gestalten. Stellt sich nur die Frage, wie halte ich das durch?

Früher oder später merken die meisten Menschen, dass das nicht ihr Weg zur Achtsamkeit ist. Deshalb besteht dieser Kurs aus Übungen die effizient sind und leicht in den Alltag integriert werden können.

Die Frage nach der Effektivität ist ebenfalls wesentlich. Was nützt es, monatelang zu meditieren, wenn dein Weg zur Achtsamkeit nicht das „Sitzen" sondern die Bewegung ist. Deshalb findest du eine Vielfalt an Übungen aus unseren Seminaren, um deinen Weg bewusst zu gestalten.

Wer wird am meisten davon profitieren?

Du! Vorausgesetzt du bleibst dran und setzt die Übungen um. Einen wesentlichen Schritt bist du ja schon gegangen. Du hast dich entschieden und in diesen Kurs investiert. Wenn du engagiert dabei bleibst und die Verantwortung für die Umsetzung übernimmst, sind die Chancen ziemlich groß, dass die Achtsamkeit mit ihren positiven Auswirkungen ein wesentlicher Teil deines Lebens wird. Dafür ist dieser Kurs gemacht.

Wie vorgehen?

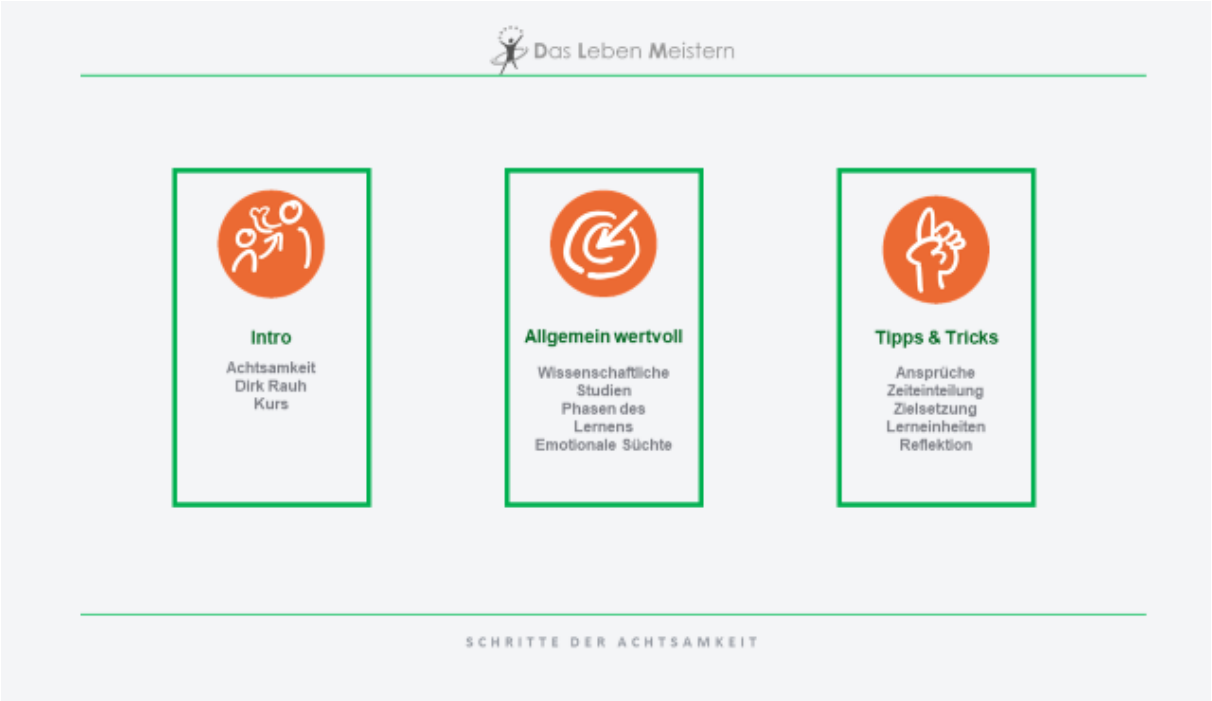
Grob gesagt – folge den Videosequenzen und/oder den Seiten im Arbeitsbuch. Nutze begleitend das Erfolgstagebuch und du wirst bald Fortschritte machen. Starte inhaltlich mit der Intro und den Hintergründen und arbeite dich schrittweise vor. Eine Vielzahl an Übungen bietet dir die Möglichkeit, die für dich passende auszuwählen. Entscheide dich für die, die dir Spaß machen und integriere diese in deinen Alltag. Mehr Details findest du auf den folgenden Seiten und in der ersten Videosequenz.

Mein Wunsch ist, dass du einen Mehrwert aus diesem Kurs ziehst und die Methoden in deinen Alltag überträgst. Das ist Achtsamkeit in Aktion.

Dabei viel Erfolg und tiefe EinsichTen.

KAPITEL 1:
Intro

In der Intro werden wesentliche Themenfelder angesprochen, um dir das Integrieren der Methoden im Alltag zu erleichtern. Hintergründe werden erörtert, Auswirkungen aufgezeigt und Impulse angeboten. Wenn du diese Aspekte gleich mit einfließen lässt, bringst du dich in eine gute Startposition und erleichterst dir das weitere Vorgehen. Falls dir das zu viel ist und du gleich mit Alltagsübungen anfangen möchtest ... übe dich in Geduld. Das kann ein erster Schritt der Achtsamkeit sein.



Achtsamkeit

Achtsamkeit ist wie eine starke Taschenlampe. Sie kann Licht ins Dunkle bringen und das Gemüt erhellen. Dadurch kann Wichtiges leichter von Unwichtigem getrennt werden und das Leben bekommt mehr Raum. Das wird einerseits erreicht, indem du einzelne Bereiche fokussierst, dadurch deinen Geist schärfst und dir ein Stück näher kommst. Andererseits ermöglicht die Taschenlampe der Achtsamkeit ein breites Ausleuchten deiner Umgebung und unterstützt dich dabei deine Umgebung bewusster wahrzunehmen. So können Beziehungen, soziales Wirken und das Umsetzen von Zielen im Alltag anders verstanden und genutzt werden.

Beides wird dir im Kurs begegnen.

Kurs

Videosequenzen – Arbeitsbuch – Mein Erfolgstagebuch:

Im Kurs stehen dir drei Optionen zur Verfügung, um die Lerninhalte zu erarbeiten. Videosequenzen, ein Arbeitsbuch und „Mein Erfolgstagebuch".

Videosequenzen:

In den Videosequenzen werden die Inhalte des Kurses erklärt. Somit kannst du ganz entspannt den Ausführungen lauschen und, wenn du willst, Stichpunkte im Arbeitsbuch notieren. Wenn du einzelne Abschnitte wiederholen möchtest, kannst du das durch die Videos jederzeit machen. Das empfehle ich dir auch von Zeit zu Zeit. Denn du wirst feststellen, dass dir manche Sachen erst beim zweiten oder dritten Mal auffallen. Nutze die Sequenzen also auf eine Art, die dich unterstützt, Spaß macht und effektiv ist. In den Videosequenzen sind Tipps & Tricks enthalten, Lehrinhalte erklärt und Übungen integriert.

Arbeitsbuch:

Hier findest du Inhalte, die in den Videosequenzen erklärt werden – und einiges mehr. Nutze die Erklärungen, die Vermerke und arbeite mit dem Buch. Mache dir Notizen, Bemerkungen, skizziere, was wertvoll scheint, und kennzeichne, was für dich wichtig ist. Nutze das Arbeitsbuch auch tatsächlich als Arbeitsbuch, denn dazu ist es gemacht. Prüfe die Tipps & Tricks, die hier mit integriert sind, und setze sie im Alltag um.

Mein Erfolgstagebuch:

Warum noch ein „Tagebuch"? Studien haben gezeigt, dass gewisse Vorgehensweisen das Lernen fördern und die Nachhaltigkeit der Veränderung positiv beeinflussen. Dazu gehören zum Beispiel:

- das Definieren von klaren Zielen
- die Regelmäßigkeit des Lernens
- der Schwierigkeitsgrad der Übung
- die Übungsmenge

Wenn du „ Mein Erfolgstagebuch" regelmäßig führst, dient es dir als Begleiter auf dem Weg zur Meisterschaft der Achtsamkeit. Es unterstützt dich darin, eine klare Linie einzuhalten. Eine Linie, die du definierst, regelmäßig auf ihre Wirksamkeit überprüfst und bei Bedarf justierst.

Bleibe achtsam! Falls es dir zu viel wird, reduziere. Finde deinen Weg, der dich dabei unterstützt, das Programm zu durchlaufen. Ich biete dir das an, was für viele gut funktioniert hat. Justiere so, dass es für dich passt! Generell empfehle ich dir, die Tipps & Tricks zu beherzigen, die du während des Kurses bekommst. Wichtig ist dabei vor allem, dass du die gewählten Einheiten in dem für dich passenden Tempo erledigst. Dann lege los, wissend:

„Der Weg ist das Ziel."
Sprichwort

Schritte der Achtsamkeit

Kursdauer

Der Kurs beinhaltet so viele Übungen, dass du das Programm abwechslungsreich gestalten kannst. 66 Tage und darüber hinaus. Warum 66 Tage? Weil das beigefügte Erfolgstagebuch diese Option anbietet. Forschungen haben gezeigt, dass es etwa diesen Zeitraum braucht, um neue Verhaltensweisen fest in unseren Alltag zu integrieren. Dies kannst du hier nutzen, um die Achtsamkeit nachhaltig in dein Leben zu integrieren. Schrittweise. Achtsamkeit heißt im Hier und Jetzt verweilen. Somit bestimme dein eigenes Tempo – bleib stetig dran und der Erfolg wird kommen. Auch wird es irgendwann nicht mehr um die 66 Tage gehen – sondern mehr um die Übung, die du gerade machst. Mehr um das Hier und Jetzt. Dann bist du am Ziel. Dann ist die Achtsamkeit in deinem Leben integriert und du bist im Fluss des Geschehens. Bereichernd. Bewusst. Bewährt.

Übungen

Du findest im Kurs eine Vielzahl von Übungen. Diese sind in unterschiedliche Kategorien aufgeteilt. Manche Übungen können in mehreren Kategorien erscheinen, aber mit unterschiedlichem Übungsschwerpunkt. Verschaffe dir einfach einen Überblick, indem du das Kapitel zwei überfliegst. Für den einen ist die Auswahl motivierend, für den anderen erschwerend. Die Angebotspalette hat die Absicht, dir die Auswahl zu erleichtern. Falls es zu viel für dich ist, reduziere einfach. Hier bereits meine Empfehlung, falls es für dich zu viel ist:

- Täglich ein achtsamer Atemzug.
- Täglich einmal die Frage: „Wie mache ich mich?". Morgens beim Blick in den Spiegel, oder im Meeting, im Stau, beim Dessert oder … Die Tagesangebote sind vielfältig, um diese Frage zu platzieren. Neugierig, lustvoll, engagiert.
- MEHR NICHT! DAS REICHT FÜR EINEN KONSEQUENTEN ANFANG!
- Wenn du das ein paar Tage lang schaffst und Spaß dabei hast, dann mach zwei Atemzüge verteilt auf den Tag und frage dich zweimal mit einer kindlichen Neugierde: „Wie mache ich mich?".
- GEDULD – Wenn das ein paar Tage klappt, dann empfehle ich dir weiterzumachen.
- Wenn du jetzt noch Lust auf eine weitere Übung hast, tauche ein und wähle eine weitere Übung aus. Eine! Lege im Vorfeld fest, wieviel Zeit du dir dafür nimmst. Vielleicht entscheidest du dich dafür drei Minuten für die Wahl einer Übung zu nutzen. Oder du entscheidest dich dafür zwei Übungen pro Tag zu machen und suchst anhand des Kriteriums die Übungen aus den verschiedenen Kategorien in Kapitel zwei aus. So fällt es manchmal leichter, etwas Passendes zu finden. Denke daran, es geht gar nicht so sehr um die Übung, als vielmehr um das Ausführen der Übung. Das ist es, was die Achtsamkeit trainiert und im Laufe der Zeit seine neuronalen Auswirkungen hat.
- Bleib dir selber treu, bleib achtsam und geduldig. Beginne mit einfachen und wenigen Übungen. Notiere die in „Mein Erfolgstagebuch" und setze diese engagiert um und du wirst nach 9 ½ Wochen deine Meisterschaft der Achtsamkeit erreicht haben.
- Nutze die Videos zur Unterstützung. Selektiere die Übungen nach Lust und Laune und arbeite täglich mit „Mein Erfolgstagebuch". Somit ist nicht die Anzahl der Übungen entscheidend, sondern deren Umsetzung. Daher an dieser Stelle der Hinweis, es entspannt und leicht anzugehen. Damit meine ich, dass du die Übungen schrittweise auswählen solltest. Vielleicht prüfst du einmal die Woche, ob du eine Übung tauscht oder ergänzend dazu nimmst. Vielleicht machst du dir zu Beginn einen Plan und beherzigst den. Vielleicht kennst du eigene Übungen und integrierst diese. Daher sei flexibel und habe Spaß bei der Umsetzung. Das ist der Weg zur Meisterschaft.

Persönliche Zusammenfassung der Intro:

Was nehme ich aus der Intro mit, um effizient und effektiv den Kurs zu durchlaufen?

Wie werde ich das Wissen während des Kurses nutzen und integrieren? (Z. B.: im Erfolgstagebuch ...)

Allgemein wertvoll:

Allgemein wertvoll

Wissenschaftliche Studien
Phasen des Lernens
Emotionale Süchte

Schau dir das Video an und mach dir parallel Notizen zu Aspekten, die für dich wichtig sind. Diese kannst du nutzen, um später immer wieder nach-zuschlagen, falls du das eine oder andere Thema nochmal aufarbeiten möchtest.

Wissenschaftliche Studien:

Derer gibt es inzwischen unzählig viele. Ein paar habe ich ausgewählt, um aufzuzeigen, warum spezielle Übungen und Anregungen hier aufgeführt sind, und um deren Nutzen und Auswirkungen aufzuzeigen. Viele dieser wissenschaftlichen Studien belegen, dass die Art des Denkens sowohl den Körper als auch das Gehirn beeinflusst. Das heißt, Gedanken können den Körper als auch das Gehirn verändern. Und genau hier liegt das Potenzial der Achtsamkeit, das wir im Kurs nutzen werden.

Einfluss der Vorstellungskraft:

H. H. Ehrsson, S. Geyer und E. Natio, „Imargery of Voluntary Movement of Fingers, Toes, and Tongue of Neurophysiology, Bd. 09, Nr. 5: S. 3304-3316 (2003).
Durch Konzentration auf einen bestimmten Körperbereich wird genau das Hirnareal stimuliert, das diesen Körperteil für gewöhnlich steuert. Das heißt, dass der reine Gedanke an eine Aktivität ähnliche Auswirkungen hat wie die reale Ausführung selbst. Wird diese Aktivität für einen gewissen Zeitraum wiederholt, findet auch eine physische Veränderung im Bereich des Gehirns statt. Das liegt daran, dass die ständige Aktivierung des gleichen Bereichs auch die gleichen neuronalen Netzwerke aktiviert und aufgrund dessen eine stärkere Hirnaktivierung stattfindet. Das führt zur tatsächlichen Veränderung.

Mentales Klavierspielen – Harvard-Studie:

A. Pascual-Leone, D. Nguyet, G. Cohen, u.a. „Modulation of Muscle Responses Evoked by Transcranial Magnetic Stimulation During the Acquisition of New Fine Motor Skills" Journal of Neurophysiology (1995).
Probanden, die zuvor noch nie Klavier gespielt hatten, spielten mental eine einfache Klavierfolge mit fünf Fingern, zwei Stunden täglich, fünf Tage lang. Ohne einen Finger zu heben! Danach stellte man fest, dass sich das Hirnareal, das für die Fingerbewegungen verantwortlich ist, so deutlich vergrößert, dass es aussah, als hätten die Probanden tatsächlich Klavier gespielt. So wurde nur durch die mentale Aktivität das neuronale Netzwerk ausgebaut und gestärkt.

Negative Gedanken und deren Akzeptanz

J.D. Creswell u.a. „Neural Correlates of Dispositional Mindfulness during Affect Labeling", Psychosomatic Medicine 69, Nr. 6 (2007).
Eine Studie an der University of California in Los Angeles zeigt, dass das „Benennen von Gefühlen", also die Emotion in eigene Worte zu fassen, hilft diese Emotion zu bewältigen. Erklärt werden in der Studie die neuronalen Mechanismen, die durch das Benennen der Gefühle aktiviert werden, und dass daraufhin die Aktivität der Amygdala heruntergefahren wird. Diese Studie wurde von D. Creswell und M. Liebermann weiter ausgebaut und ergab, dass im Zustand großer Achtsamkeit ein weiterer Teil des Gehirns zum Einsatz kommt. Die Aktivität in diesem Teil des Gehirns unterstützt den effektiven Umgang mit Gefühlen noch mehr.

Negative Gedanken unterdrücken – Harvard-Psychologe Daniel Wegner

Wegner, D.M., „White bears and other unwanted thoughts: Suppression, obsession,and the psychology of mental control". New York: Viking (1989).

Angeregt von Dostojewskis Zitat aus *Winterliche Aufzeichnungen über sommerliche Eindrücke „Nehmen Sie sich einmal vor, nicht an einen weißen Bären zu denken, und Sie werden sehen, der Verflixte wird Ihnen immerfort einfallen."* Wegner beschloss ein einfaches Experiment durchzuführen. Jede Person aus einer Gruppe von Freiwilligen wurde alleine in einen Raum gesetzt. Dort wurde sie instruiert, an alles Mögliche zu denken, aber nicht an einen Eisbären. Sollte die Person doch daran denken, sollte sie eine Glocke läuten. Innerhalb von Sekunden stellte sich heraus, wie Recht Dostojewskis hatte mit seiner Annahme. Denn: Der Versuch gewisse Gedanken zu unterdrücken, führt zu einer fast zwanghaften Beschäftigung mit genau dem Thema, das man vermeiden möchte. Ich nenne das: *„Was du in dir bekämpfst, zieht du magisch an."*

„Schlimme" Gedanken und deren Auswirkungen

J. Borton, E. Casey, " Suppression of negative self-referential thoughts." A field study. Self and Identity,5, (2006).

Eine weitere Studie von Borton und Casey belegt die Auswirkung negativer Gedanken im Alltag. Probanden wurden gebeten, ihre schlimmsten Gedanken über sich selbst zu notieren. Die Hälfte der Gruppe sollte in den kommenden elf Tagen diese Gedanken aus ihrem Geist vertreiben. Die übrigen Freiwilligen wurden instruiert, einfach normal weiter zu leben. Am Ende eines jeden Tages gab jede Person an, wie lange sie bei ihrem schlimmsten Gedanken verweilte. Dann schätzte sie ihr Ängstlichkeitsniveau, ihr Selbstwertgefühl und ihre Stimmung ein. Die Gruppe, die versuchte, die negativen Gedanken aktiv zu unterdrücken, dachte in Wirklichkeit noch mehr über sie nach. -> *„Was du in dir bekämpfst, ..."*

Siehe auch: *M. Liebermann u.a. Putting Feelings into words: „Affect Labeling Disrupts Amygdala Activity in Response to Affective Stimuli" Psychological Science 18, Nr.5 (2007).*

Mentales Hanteltraining - Französische-Studie:

J.D. Creswell u.a. „Neural Correlates of Dispositional Mindfulness during Affect Labeling", Psychosomatic Medicine 69, Nr. 6 (2007).

Hier geht es um den Vergleich zwischen einem aktiven und mentalen Training mit unterschiedlich schweren Hanteln. Auch dieses Ergebnis zeigt eindeutig, dass die Teilnehmer, die sich vorstellten schwere Gewichte zu heben eindeutig mehr Muskeln aufbauen konnten.

Wie der Glaube heilt – oder auch nicht!

B. Klopfer, „Psychological Variables in Human Cancer", Journal of Protective Techniques, Bd. 21, (1957).

Der Psychologe Bruno Klopfer veröffentlichte einen Artikel über einen Patienten, den er „Mr. Wright" nannte. Mr. Wright litt an einer fortgeschrittenen Krebserkrankung der Lymphdrüsen. Riesige, orangengroße Tumore waren am Nacken, in den Achseln und in der Leistengegend zu sehen. Sämtliche bisherigen Behandlungen waren erfolglos und Mr. Wright lag fiebrig mit Atemnot im Bett. Sein Arzt, Philip West, hatte jegliche Hoffnung aufgegeben – Mr. Wright allerdings nicht. Er erfuhr, dass das Krankenhaus in dem er lag, eines der Häuser war, die ein neues Medikament namens Krebiozen einsetzen dürfen. Tagelang redete Mr. Wright auf seinen Arzt ein, um an dieser Studie teilnehmen zu können. Dies war schwierig, da die Lebenserwartungen von Mr. Wright auf unter 3-Monaten geschätzt wurden.

Doch man willigte ein und verabreichte Mr. Wright das Medikament. An einem Freitag. Nach drei Tagen waren die Tumore nur noch halb so groß und nach 10 Tagen konnte der Patient als geheilt entlassen werden. Ein Wunder! Zwei Monate später erfuhr Mr. Wright aus den Medien, dass sich das Medikament bei zehn Versuchspersonen als Fehlschlag erwiesen hatte. Mr. Wright machte sich selber klar, dass er sich geirrt hatte und innerhalb weniger Tage waren die Tumore wieder da. Sein Arzt vermutete, dass Mr. Wright diesen Rückfall hatte, weil er seine Denkweise über das Medikament geändert hatte. Daher wagte der Arzt einen Versuch und teilte Mr. Wright mit, dass es inzwischen ein verbessertes Medikament mit höherer Wirkung gäbe, das bereits auf dem Weg ins Krankenhaus sei. Mr. Wright entschloss sich, auch diese Injektion zu akzeptieren. Dieses Mal enthielt die Injektion jedoch keinerlei wirksame Arzneistoffe, sondern lediglich destilliertes Wasser. Doch erneut verschwanden alle Tumore. Mr. Wright wurde glücklich nach Hause entlassen und zwei Monate ging alles gut. Dann meldete die American Medical Association (amerikanische Ärztekammer), dass Krebiozen tatsächlich wirkungslos war. Als Mr. Wright das erfuhr erlitt er wieder einen Rückfall, kam ins Krankenhaus und war ein paar Tage später tot.

Es gibt viele (Placebo-)Studien über Scheinoperationen, mit 20/ 40/ 180 Patienten, oder auch 447 Probanden die über 30 Jahre begleitet wurden. Die Ergebnisse ähneln sich alle.

Von innen berauscht

Forscher der Victoria Universitiy in Willington, Neuseeland, L. Assefi, M. Garry, „Absolut Memory Distortions: Alcohol Placebos Influence the Misinformation Effect", Psychological Science, (2003).
Stell dir vor: 148 Collegestudenten werden in einen barähnlichen Raum eingeladen. Schummriges Licht, Barhocker, passende Beleuchtung, Barmusik. Der einen Hälfte der Studenten teilt man mit, dass sie Wodka und Tonic zum Trinken bekamen, der anderen, dass sie nur Tonic bekämen. Der eingeweihte Barkeeper zelebriert jeden Drink bei seiner Zubereitung so, als ob es tatsächlich Wodka mit Tonic wäre, aus Original-Wodkaflaschen, die sorgfältig geöffnet und verschlossen werden. Auch Limonenstückchen werden am Glasrand platziert, um der Baratmosphäre sehr nahe zu kommen. Alles so, wie es dort normalerweise zelebriert wird. Was die Studenten nicht wissen, keiner bekommt Wodka – alle erhalten reines Tonic Water. Nach kurzer Zeit sind die Collegestudenten angeheitert und verhalten sich wie angetrunken. Einige zeigen sogar physische Anzeichen von Betrunkenheit.

Als die Wissenschaftler die Studenten aufklärten, was diese erstaunt. Sie behaupteten, dass sie wirklich betrunken waren. Da sie glaubten, Alkohol getrunken zu haben reichte diese Überzeugung aus, eine biochemische Veränderung im Körper auszulösen, die dem bekannten Betrunkensein entsprach. Aufgrund dieser assoziierten Erinnerung an Alkoholkonsum der Vergangenheit und durch die Unterstützung der Umweltreize kam es zu den physischen Veränderungen. Weitere Studien zeigen ähnliche Phänomene ...

Trautes Heim

R. de la Fuente-Fernández, T. J. Ruth, V. Sossi u.a., „Expectation and Dopamine Release: Mechanism of the Placebo Effect in Parkinson´s Disease", Science, Bd. 293, Nr. 5532: S. 1164-1166 (2001)
Parkinsonpatienten wurde eine Salzlösung injiziert, die sie für ein hochwirksames Medikament hielten, und konnten dadurch ihre Bewegungsfähigkeit verbessern. Nach der Rückkehr in ihre gewohnte Umgebung (gleiches Pflegepersonal, gleiches Bett, gleiches Essen, gleiches Zimmer, gleiche Freunde, gleiche Gespräche etc.) traten die motorischen Schmerzen erneut auf. Sie identifizierten sich mit ihrer Umwelt und der dazugehörigen „alten" Identität mit ihrem vorherigen Zustand.

Blind vor lauter Schrecken

S. Cooke, „They cried until they could not see" New York Times Magazine, Bd. 140: S.24-48, (23. Juni 1991).
1975-1979 forderte der von den Roten Khmer verübte Genozid 1,5 Millionen Todesopfer. 90 Prozent der in der Studie untersuchten Frauen verloren in dieser Zeit Familienangehörige. 70 Prozent davon mussten mit ansehen, wie ihre Familienangehörigen umgebracht wurden. Dr. van Boemel und Rozzée dokumentieren 150 Fälle von psychosomatischer Blindheit bei kambodschanischen Frauen. Diese Frauen wurden nicht aufgrund einer Augenkrankheit oder körperlicher Störung fast blind oder blind, sondern weil das starke emotionale Leid, das sie mit anschauen mussten bewirkte, dass ihre Wahrnehmung der Realität für immer verändert wurde.

Positive Auswirkungen

R. S. Ulrich, „View Through a Window May Influence Recovery from Surgery", Science, Bd. 224, Nr. 4647: S. 420-421 (1984).
Der Ausblick auf Bäume in einer natürlichen Umgebung hatte auf Krankenhauspatienten die positive Wirkung, dass sie nach einer OP weniger starke Schmerzmittel brauchten und zwischen fünf und neun Tage früher entlassen werden konnten, als Patienten, die einen Ausblick auf eine dunkle Ziegelmauer hatten.

Achtsamkeitstraining und neuronale Auswirkungen

Richard J. Davidson, Jon Kabat-Zinn, „Alterations in Brain and Immunce Function Produced by Mindfulness Meditation", Psychosomatic Medicine 65, Nr. 4 (2003), S. 564-570.
Probanden waren nach einem achtwöchigen Achtsamkeitstraining, in dem auch meditiert wurde, nachweislich glücklicher (was durch Messungen der Gehirnaktivität nachgewiesen wurde). Parallel wurde bei den Probanden festgestellt, dass sich durch das Achtsamkeitstraining auch ihr Immunsystem verbesserte.

Mich haben diese Studien sehr beeindruckt und geprägt, so dass sie auch wesentlicher Bestandteil meiner Vorträge und Seminare wurden. Deshalb habe ich zum Beispiel „Mein Erfolgstagebuch" für dich integriert, die Meditationen selbst komponiert und verfasst sowie einiges mehr. So kannst du diese Vorteile auch für dich nutzen. Viele weitere Studien beweisen, dass das Training der Achtsamkeit die Leistung des Gehirns steigert, verbessert und zu einer Erhöhung der Gammawellen führen kann. Das hat unter anderem Auswirkungen auf die Hirntätigkeit bis hin zur gesteigerten Krankheitsabwehr sowie der Verbesserung der Lebensqualität durch mehr Gelassenheit und innere Ruhe. Daher mach dir bewusst, wenn du die einfachen Übungen dieses Kurses regelmäßig machst – ein bewusster Atemzug, eine Frage wie: „Wie mache ich mich?" – dann kannst auch du diese Veränderungen im Laufe der Zeit erreichen.

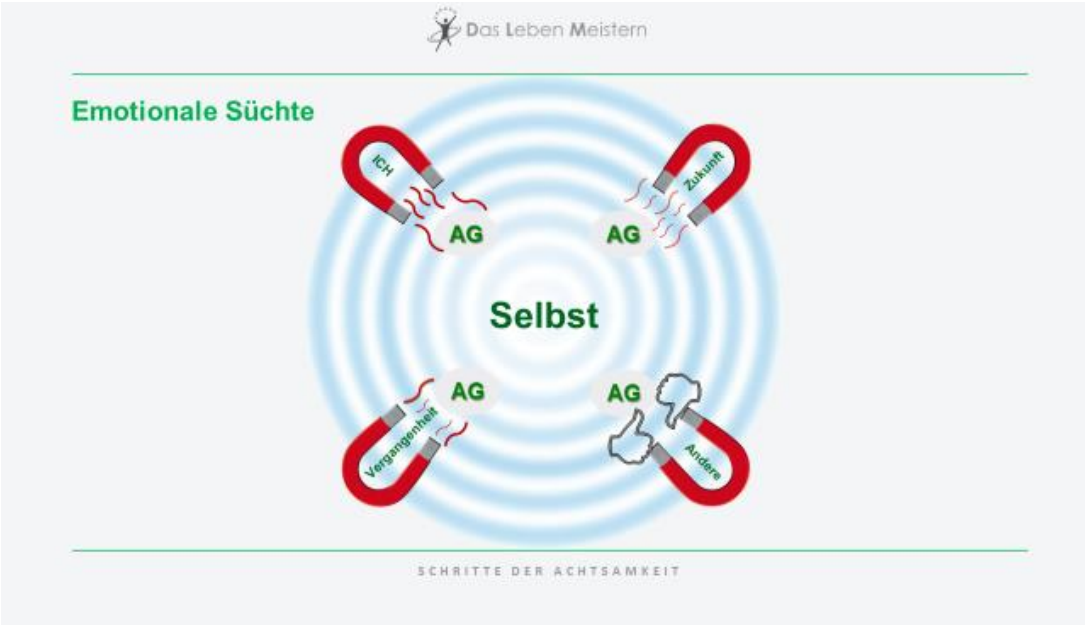
Persönliche Bemerkungen:

Phasen des Lernens

Mach dir bewusst, wie sich die 4 Phasen des Lernens unterscheiden und welche Abläufe beim Lernen durchlaufen werden müssen. Das ist ein ganz normaler Prozess – anders funktioniert Lernen nicht!

Emotionale Süchte

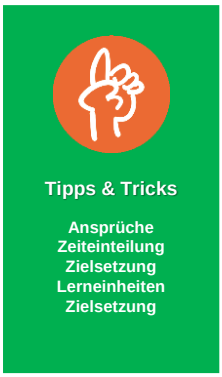
Was uns „zwingt", das Hier und Jetzt immer wieder zu verlassen ...



Meine Erkenntnisse aus diesem Abschnitt:

Welche Auswirkungen haben diese Erkenntnis auf meine Vorgehensweise beim Kurs „Schritte der Achtsamkeit"?

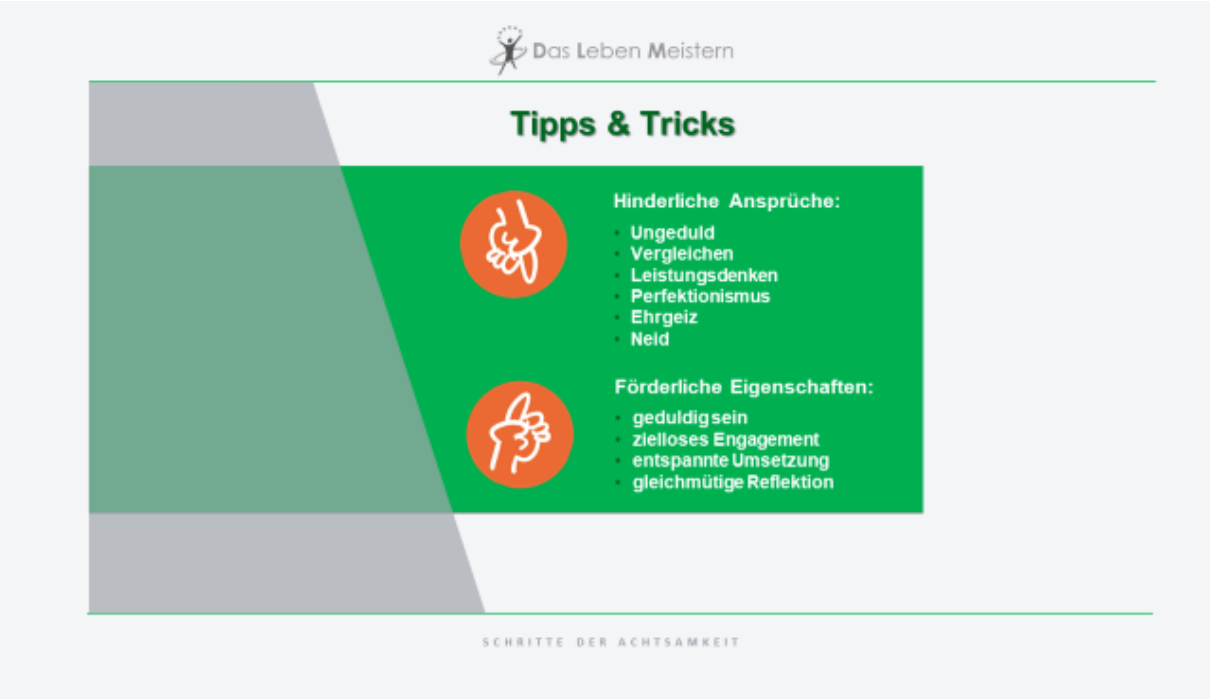
Tipps & Tricks



Was sind die „richtigen" Eigenschaften, um die Achtsamkeit erfolgreich in deinen Alltag zu integrieren? Welche Vorgehensweise ist sinnvoll? Welcher Zeitaufwand ist erforderlich und wie oft solltest du die Übungen machen? Täglich – wöchentlich – monatlich? Welche der vielen Übungen sind die richtigen?

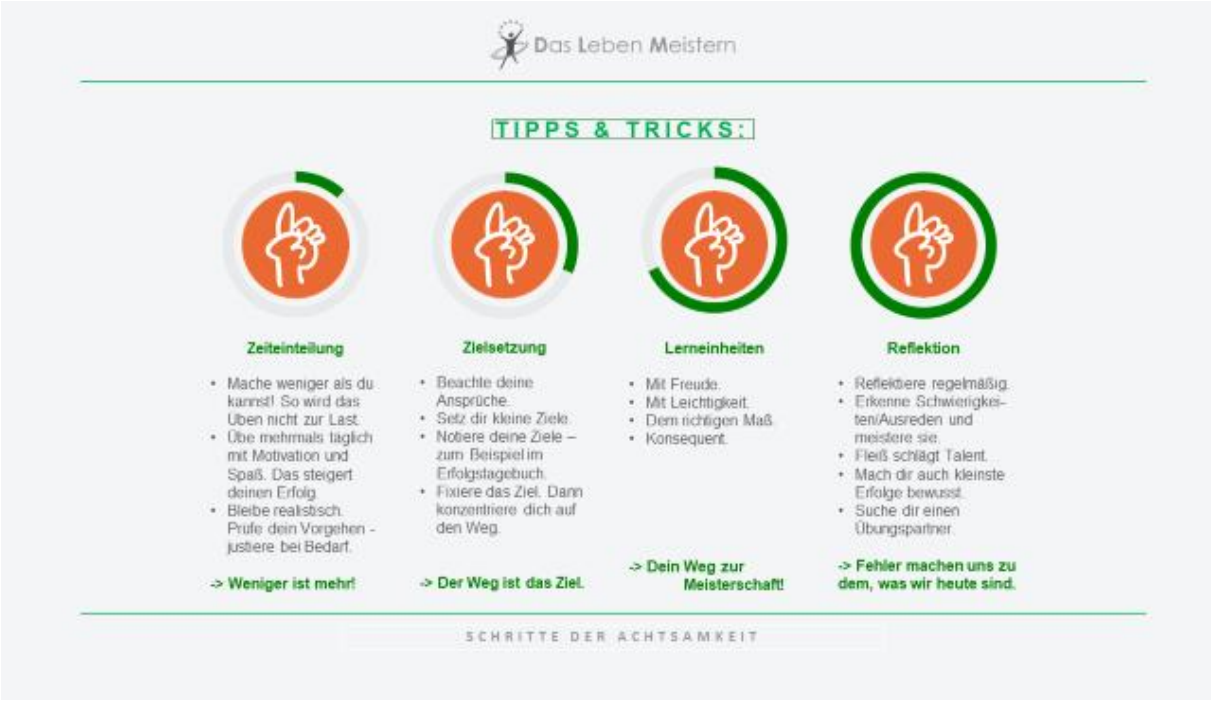
Auf diese Fragen gibt dieses Kapitel Antworten. Wenn du die Eigenschaften berücksichtigst, erfüllst du von Anfang an die besten Voraussetzungen. Daher prüfe für dich, was passend ist, lerne und justiere auf deinem Weg der Umsetzung, so dass du den größten Mehrwert für dich generieren kannst. Dann ist die Wahrscheinlichkeit am Größten, dass du nachhaltig Veränderungen erzielst. Beginnen wir mit den Eigenschaften:

Ansprüche/Eigenschaften



Was leite ich daraus ab? Welche Ansprüche habe ich? Welche Eigenschaften nutze ich?

Zeiteinteilung – Zielsetzung – Lerneinheit – Reflektion



Wie nutze ich meine Erkenntnisse für den Kurs?

Wie lasse ich das in meinen Alltag?

Wie erinnere ich mich immer wieder daran? (Auch das könnte schon eine Achtsamkeitsübung sein …)

KAPITEL 2:
Achtsamkeitsschulung

Nimm dir die Aspekte aus der Intro zu Herzen. Achte auf das richtige Maß. Weniger ist mehr. Wenn du Übungen zu Hause machst, dann gestalte dir die Zeit so, dass sie deinen Bedürfnissen entspricht. Damit meine ich, wenn du Zeit und Ruhe benötigst, dann schalte dein Smartphone aus, gehe in einen Raum, in dem du ungestört bist und mache deine Übung. Wenn du eine Achtsamkeitsübung machst, bei der andere Menschen involviert sind, dann prüfe, ob dein Anspruch auch erfüllbar ist und du mit Spaß bei der Sache bist. Falls du dich mit jemanden bewusst austauschen willst und vor lauter Konzentration vom Gesprächsinhalt nichts mehr mitbekommst, justiere deine Übung für das nächste Mal. Sei rücksichtsvoll dir selbst gegenüber. Das erleichtert es dir sogar Achtsamkeit in den Alltag zu integrieren. Wähle die Übung, die dich anspricht und leg einfach los. Viel Spaß dabei.

Emotionen – Treibstoff der Erkenntnis

Brav erzogen hat der Mensch stundenweise Passagen gepaukt, um Prüfungen zu meistern. Dabei wurde ihm nicht beigebracht, wie er für sich selbst lernen kann. Deshalb war bereits häufig nach den Klausuren ein Großteil des Wissens verschwunden, wie Rauch verpufft. Dem System treu geblieben nutzt der Mensch die erlernten Faktoren und überträgt diese in seinen Berufsalltag. Routine kehrt ein – der Mensch funktioniert. Ist er achtsam? Zufrieden oder glücklich? Selten. Die Gewohnheit raubt jeglichen Traum und konditioniert den Mensch darauf zu funktionieren. Das Denken wird auf die gleiche Art und Weise reproduziert. So wird im Laufe der Zeit der Akku leer, der Mensch unzufrieden und die Seele beginnt zu schreien. Die Wartezimmer sind voll von Menschen, die tolle Erklärungen haben und ihre Träume eingetauscht haben und überzeugt davon sind, dass das Leben so ist. Keine Zeit, keine Sehnsüchte, keine Gefühle – einfach funktionieren. Das Ticket ist gelöst - die Richtung vorbestimmt. Der „Realist" in Aktion. Er hat vergessen, dass jeder Mensch seine eigene Realität schafft. Der alte Philosoph Marc Aurel hat es so beschrieben:

„Auf die Dauer der Zeit nimmt die Seele die Farbe der Gedanken an."
Marc Aurel

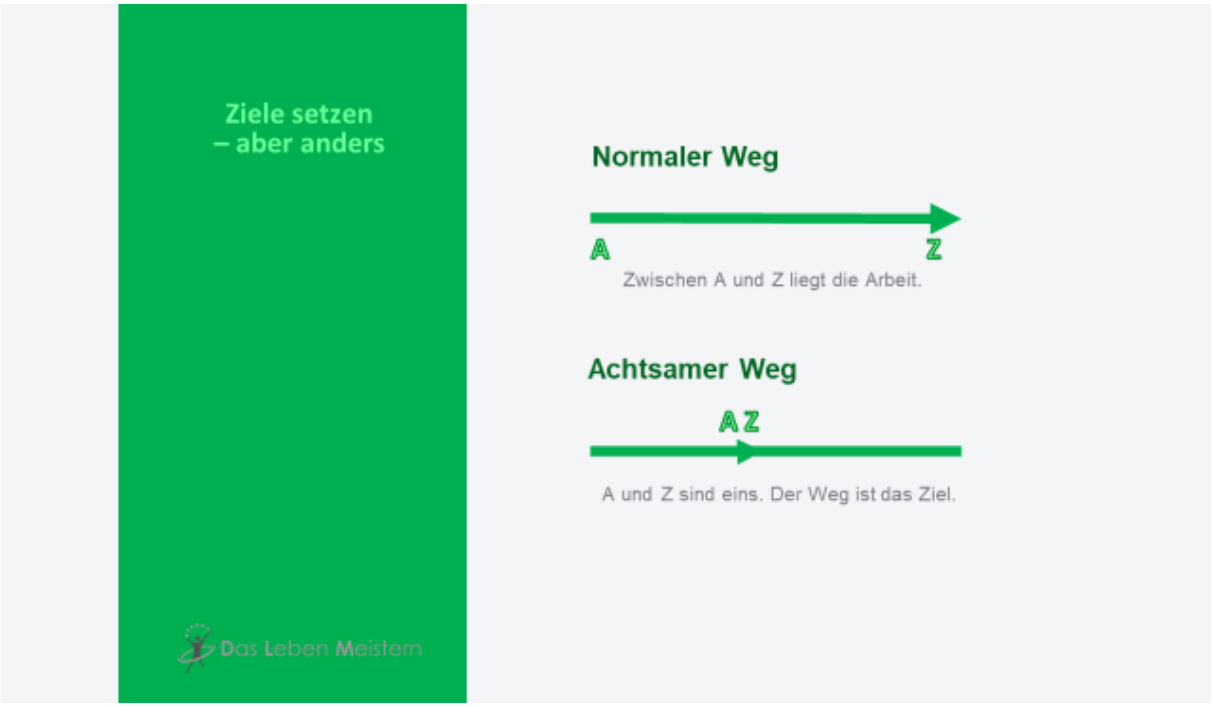
Achtsamkeit heißt, das Bewusstsein zu steigern. Dem Automatismus zu entsagen, der Sucht der Gewohnheit zu begegnen und aus der Gefangenschaft des Alltags zu entkommen. Das unterstützt dich dabei, neue Gewohnheiten und ein neues Denken zu etablieren. Der Treibstoff dazu liegt in deiner Sehnsucht – ist deine Emotion. Sie befähigt dich, Außergewöhnliches zu erreichen, eigene Ideen umzusetzen. Sie unterstützt dich dabei, auf dein Herz zu hören, deine Träume zu leben und Wünsche umzusetzen. Nicht um anders zu sein, sondern um einfach selbst zu sein. Und genau das machst du hier. Dieses Programm ermöglicht dir, aus dem Hamsterrad der Gewohnheiten auszusteigen. Ermöglicht dir, mit schlechten Gewohnheiten zu brechen und neues Land zu erobern. Welches Land das sein wird, das hast du in der Hand. Setz die Segel und bestimme deinen Kurs. In der Startübung machst du dir bewusst, was dein eigentliches Kursziel ist.

Startübung:

Die Startübung dient dazu, dir dein Ziel, deinen Nutzen, bewusster zu machen. Ich empfehle dir mit dieser Übung zu beginnen, auch wenn wir später immer wieder den Fokus auf das Hier und Jetzt richten. Wenn du dein Ziel definiert hast, weißt du warum du diesen Weg gestaltest.

Der achtsame Weg

„Vigilia pretium libertatis" ist ein Leitspruch der NATO. Übersetzt: „Wachsamkeit ist der Preis der Freiheit." Darum sei wachsam. Mach dir bewusst, was du erreichen möchtest, was dein wahres Ziel ist. Tauche ein und spüre, welche Sehnsucht dich treibt, auch wenn du vielleicht sonst nicht so viel mit der Welt der Gefühle zu tun hast. Ohne diesen Aspekt bleibt alles kalt. Bleibt alles rational, scheinbar erklärbar. Nutze die Videosequenz, um die Übung angeleitet zu durchlaufen. Notiere deine Antworten.



Was ist dein Ziel – was willst du mit dem Kurs erreichen? (Wähle die wichtigsten 3 Punkte aus.)

Schritte der Achtsamkeit

Stell dir vor, du hast den Kurs beendet und dein Ziel erreicht. Wie geht es dir? Welche positiven Auswirkungen hat das auf dich? Auf dein Umfeld? Auf deine Gesundheit?

Wenn du dir das bewusst machst, was erreichst du damit noch für dich? Was ist hier der weitere Mehrwert?

Was bewirkt es in deinem Leben, wenn du all das erreicht hast und deinen Alltag so bereicherst?

Bis wann möchtest du das Ziel erreichen?

Was unterstützt dich dabei, mit Hindernissen, Ausreden und Schwierigkeiten umzugehen?

Schritte der Achtsamkeit

Sammle alle Kriterien, die für dein Ziel wichtig sind und zu deiner Person passen. Justiere notfalls dein Ziel, so dass du voll und ganz hinter diesem Ziel stehst und sich dieses harmonisch in dein Leben integrieren kann. Daher prüfe, welche Aspekte noch fehlen und lass diese einfließen. So wird aus deinem Ziel ein Herzenswunsch.

Lass diesen Herzenswunsch jetzt zu einem Bild, einer Metapher werden. Integriere dabei alle Aspekte. Wie sieht es aus? Wie fühlt es sich an? Welcher Titel passt dazu?

Übertrage das Ergebnis in „Mein Erfolgstagebuch" auf Seite 6.

Teil 1: Haltung

„Wenn du sitzt, dann sitze nur. Wenn du stehst, dann stehe nur. Vor allen Dingen wackle nicht."

Altes chinesisches Sprichwort

Wenn du einen Menschen beobachtest, der sich immer wieder kratzt, herumzappelt oder mit dem Fuß wippt, dann ist das ein Anzeichen dafür, dass diese überflüssige Bewegung als Ventil dient und Aufmerksamkeit vergeudet wird. Die Energie wird durch das „unkontrollierte Bewegen" verbraucht. Wenn du hingegen einem Tänzer oder Dirigenten zuschaust, wirst du bemerken, dass ein Mensch, der sich seiner Tätigkeit hingibt, keine physische Bewegung verschwendet. Er ist fokussiert und ZEN-triert. Haltung heißt das Zauberwort.

Körperhaltung

Zeitliche Investition: 20 bis 60 Sekunden

Jede Situation hat die passende Körperhaltung. Wenn du die Achtsamkeitsübungen durchführst, nutze deinen Körper so, dass er dich dabei unterstützt und dir erleichtert, deine Aufmerksamkeit zu sammeln. Entspanne deine Muskeln, richte dein Becken aus. Lockere deine Wangenknochen, vermeide überflüssige Bewegungen. Prüfe deine Bein- und Sitzhaltung. Fühle dich ein in deinen Körper als eine Übung der Achtsamkeit. Du wirst merken, dass bereits dies deine Konzentration steigern kann. Wenn du entspannt und gleichzeitig aufmerksam bist, wirst du dabei noch entspannter und aufmerksamer werden. Mit der Ausrichtung des Körpers sind die geistigen Muskeln produktiver und effektiver. Justiere und überprüfe.

Emotionale Haltung

Zeitliche Investition: eine bis fünf Minuten

Je mehr wir etwas wollen, umso schwieriger wird es häufiger. Wenn du die Achtsamkeit schnell in dein Leben integrieren möchtest, wird es wahrscheinlich länger dauern. Strengst du dich an, wird es schwerer. Quälst du dich, wird es fast unmöglich. Lässt du los, geschieht es fast von alleine. Daher wähle eine innere Haltung, die geprägt ist von kindlicher Neugierde. Wähle eine emotionale Haltung, die dir erlaubt, wach zu sein, zu entdecken, zu erkunden. Ohne Wertung und Ziel, ohne Druck und Perfektionismus. Finde das Ungewöhnliche bei den täglichen Routinen und überrasche dich selbst. Ohne Erwartung. Spür dich ein und finde diese emotionale Haltung. Dann kannst du diese immer wieder abrufen und beim Umsetzen der Übungen nutzen.

Persönliche Bemerkungen:

Geistige Haltung

Zeitliche Investition: eine bis fünf Minuten

Eine ausgerichtete Achtsamkeit ist mit einer sinnvollen Zielsetzung vergleichbar. Das setzt voraus, dass eine Absicht verfolgt, ein Ziel angestrebt und auf dem Weg eine gewisse Arbeit bewältigt werden darf. Wenn diese Punkte klar sind, ist Wesentliches von Unwesentlichem getrennt und die Konzentration fokussiert. Mach dir jeweils bewusst, was dir gerade wichtig ist und justiere dein Ziel. Dafür musst du vielleicht die Übungsdauer verändern oder die Übung einfacher gestalten. Manchmal die Tageszeit ändern oder den Kontext. Experimentiere einfach.

Tipps & Tricks

Durch die Integration der drei Haltungen wird deine Achtsamkeit und somit dein Geist im Laufe der Zeit immer schärfer. Deine Atmung und die Frage: „Wie mache ich mich?" kann zusätzlich unterstützen.

Persönliche Bemerkungen:

Teil 2: Achtsamkeit

Unsere Aufmerksamkeit hat die Tendenz, sich ständig zu verlagern. Sie ist immer in Bewegung, wird angelockt von emotionalen Reizen, denen wir „auf den Leim gehen". Es liegt in der Natur der Achtsamkeit, diesen Verlockungen nachzugehen. Angelockt von der Zukunft, verführt von Vergangenem. Bewegungen im Umfeld wahrnehmend, um dem Takt des Chaos zu folgen und daraus einen Gesamtzusammenhang zu erstellen. Dabei können wir uns immer nur solange auf eine bestimmte Sache konzentrieren wie unsere Achtsamkeit standhält. Um diese Konzentration zu steigern kannst du deinen Geist trainieren. Dazu musst du deine Aufgabe definieren (putzen, Achtsamkeit trainieren, Musik hören, lesen etc.) und deinen Fokus ausrichten. Wenn du merkst, dass deine Gedanken abschweifen, du ins Tagträumen kommst, führe deine Aufmerksamkeit wieder sanft zur definierten Aufgabe zurück. Wenn diese Übung zur Gewohnheit wird, wird sich deine Achtsamkeit steigern und dein Geist stärker – mit all den dazugehörigen Auswirkungen.

Körper ausrichten

Zeitinvestition: eine Minute, dann steigernd

Achtsamkeit ist sehr einfach. Es bedeutet, deine Aufmerksamkeit bewusst auszurichten und zu halten – ohne Wertung. Such dir eine angenehme Position, richte dich aus, so dass es für dich bequem ist und SEI einfach. Wenn Gedanken kommen, lass sie einfach weiterziehen. Wenn du merkst, dass du dich damit beschäftigst, nimm es einfach wahr (auch gleichmütig), lass sie ziehen und richte deine Achtsamkeit erneut aus. Wenn es dir gelingt, die Zeit zu vergessen und einfach zu sein, bist du aufgegangen in diesem Moment der Ruhe, des Flusses. Dann ist es egal, wie lange die Übung dauert.

Schritte der Achtsamkeit

Atmung
Zeitinvestition: eine Minute, dann steigernd
Mach es dir bequem und konzentriere dich auf deine Atmung. Nimm wahr, wie du beim Einatmen an den Nasenflügeln die Temperatur der Luft spüren kannst. Atme bewusst aus. Wenn du magst, begleite den Prozess verbal indem du sagst, was du gerade machst: Einatmen – ausatmen. Bleib voll und ganz bei dir.

Zählen
Zeitinvestition: eine Minute, dann steigernd
Finde eine bequeme Haltung und richte deine Aufmerksamkeit aus. Beginne langsam von 10 rückwärts auf 1 zu zählen. Wenn du auf dem Weg dahin mit deinen Gedanken abschweifst, beginne von vorn. Wenn dir das an mehreren Tagen hintereinander gelingt, dehne die Übung aus und beginne bei 20. Dann bei 30 etc.

Tick-tack
Zeitinvestition: eine Minute, dann steigernd
Konzentriere deine Aufmerksamkeit auf eine Uhr mit Ziffernblatt (Flamme einer Kerze, Pflanze im Aquarium). Folge dem Sekundenzeiger eine Minute lang. Wenn du merkst, dass du gedanklich abschweifst, beginne von vorn.

Achtsamkeit
Zeitinvestition: eine Minute, dann steigernd
Positioniere eine Uhr vor dem Fernseher. Folge dem Sekundenzeiger für drei Minuten ohne vom Geschehen des Fernsehens irritiert oder abgelenkt zu werden. Wenn du gedanklich abschweifst, beginne von vorn.

Persönliche Bemerkungen:

Teil 3: Schriftlichkeit

Denken und Schreiben sind unterschiedliche Prozesse. Das Denken ist oft unstrukturiert und „chaotisch". Das Schreiben erfordert eine Struktur und unterstützt dabei, dem Geschehenen einen Sinn zu verleihen und lösungsorientiert zu werden. Mehrere Studien haben gezeigt, dass Sprechen das Gefühl der Verwirrung vergrößern kann, während das Schreiben einen systematischeren, lösungsorientierten Ansatz hat. Ferner nutzen wir die Übung, um zu sehen, was durch den Akt des Schreibens zum Vorschein kommt. Daher lass deine Gedanken aufs Papier fließen und nutze die Vorteile der Achtsamkeit.
Prüfe die aufgeführten Übungen und wenn dir eine zusagt, dann integriere sie in deinen Wochenplan in „Mein Erfolgstagebuch". Denk an den Tipp weniger zu machen, als du tatsächlich kannst.

Tagesrückschau

Zeitliche Investition: zwei bis fünf Minuten

Lass den Tag gedanklich Revue passieren. Sammle eine oder mehrere Situationen, in denen du positiv mit Herausforderungen umgegangen bist. Das heißt, dass du rückblickend das Gefühl hast, die Situationen gut gemeistert zu haben. Jetzt halte diese schriftlich fest. Lege anschließend den Stift auf die Seite, fühl in dich hinein und lass die Situationen in dir nachwirken.

Meine drei Highlights

Zeitliche Investition: zwei bis vier Minuten

Mach dir drei schöne, wertvolle Momente bewusst, die du heute erlebt und gemeistert hast. Das können große Momente oder auch Kleinigkeiten gewesen sein. Wenn du willst, halte sie in deinem Erfolgstagebuch fest, oder schreibe sie auf einen kleinen Zettel. Anschließend mach dir bewusst, welche Auswirkungen diese Übung auf dich hat (zum Beispiel mit der Frage: „Wie mache ich mich?").

Themenvorschläge aus-/bearbeiten

Zeitliche Investition: Vorbereitung fünf Minuten, dann zwei bis vier Minuten

Sammle verschiedene Satzanfänge oder Themen und notiere diese auf kleinen Zettelchen. Falte diese anschließend und gib sie in einen Behälter. Hier ein paar Vorschläge: „Es motiviert mich …", „Es macht mir Spaß …", „Heute ist mir wichtig …", „Freundschaft ist …", „Es inspiriert mich …", „Es erfüllt mich …", „Meine Stärken sind …", „Was mich einzigartig macht ist …"
Wann immer du diese Übung machen möchtest, zieh ein Zettel aus deinem Behälter und notiere, was dir zu dem Thema einfällt. Anschließend richte deine Aufmerksamkeit darauf, wie es dir geht – zum Beispiel mit der Frage: „Wie mache ich mich?"

Persönliche Bemerkungen:

Wochenrückblick
Zeitliche Investition: drei bis 15 Minuten
Denke an die letzten sieben Tag und halte drei Dinge fest, die wirklich gut für dich waren. Diese können von großer Bedeutung (Kritikgespräch erfolgreich gemeistert, Unstimmigkeit mit Freunden), oder ganz trivial sein (an der Kasse in der „richtigen" Schlange gestanden). Halte jedes Ereignisse fest und notiere einen Satz dazu. Nimm anschließend deinen Zustand bewusst war (zum Beispiel mit: „Wie mache ich mich?").

Persönliche Bemerkungen:

Teil 4: Gedanken

Der Mensch denkt täglich mehr als 10.000 Gedanken. Die meisten davon sind negativ. Lenken zudem von Wesentlichem ab. Irritieren, sind Aufmerksamkeitskiller sowie Energieräuber. Wer hier nicht täglich aufräumt, verliert schnell den Überblick. Versinkt im eigenen Sumpf der Gedanken. Die Ausrichtung deiner Aufmerksamkeit schenkt dir zur Belohnung mehr Energie und Konzentration. Ermöglicht dir in eine andere Form der Harmonie zu kommen. Lässt dich den Reichtum des Moments erleben und darin aufgehen.

Gedanken – wahrnehmen
Zeitliche Investition: Start 15 Sekunden – anschließend steigernd
Richte deine Aufmerksamkeit auf einen Gegenstand (Wand vor dir, eine Kerze, ein Glas etc.) Dann halte dein Denken an. Das heißt, tauche ab in die Ruhe und innere Kraft, ohne Gedanken zu produzieren. Sobald du ein Geräusch wahrnimmst, den Untergrund spürst oder ein Reagieren wahrnimmst, mach es dir bewusst. Wenn du dich fragst, wie lange es noch dauert, mach es dir bewusst. Das ist die Übung. Wahrnehmen – bewusst machen – beobachten. Durch das Bewusstmachen wirst du zum Beobachter. Das sind die Schritte, um deine Aufmerksamkeit auszurichten. Sind die 30 Sekunden zu lange, beginne mit fünf. Schaffst du es ein paar Sekunden auf den Gegenstand zu schauen, ohne zu denken, bist du auf dem richtigen Weg.

Persönliche Bemerkungen:

Gedanken loslassen – neu ausrichten
Zeitliche Investition: 30 Sekunden, anschließend steigernd
Mach´s dir bequem und richte deine Aufmerksamkeit aus. Vielleicht fokussierst du dich auf einen Gegenstand, mit geöffneten Augen oder du schließt die Augen und konzentrierst dich auf deinen Atem. Dann gehe auf in dem Moment. Falls deine Aufmerksamkeit abschweift und du dich in Gedanken verlierst, mach dir das einfach bewusst, richte deine Aufmerksamkeit erneut aus und halte diese für einige Sekunden aufrecht. Wiederhole die Übung regelmäßig mit geringem Zeitaufwand. Das ist das Training. Wenn du deine Aufmerksamkeit halten kannst, steigere die Dauer der Übung. Von 30 auf 45 Sekunden (für eine Woche) dann auf 60 Sekunden (für eine Woche) und so weiter. Integriere die Übung fest in deinen Tagesablauf. Stell sicher, dass du sie regelmäßig machst. Integriere sie in deine Wochenplanung im Erfolgstagebuch.

Gedankenflow
Zeitliche Investition: flexibel
Mach dir bewusst, wann du zuletzt in einem Flow warst. Das ist ein Zustand, in dem du Raum und Zeit vergisst und völlig in deinem Tun aufgehst. Wie gelang es dir in diesen Zustand zu kommen? Abzutauchen? Mach dir bewusst, wie du es dir ermöglichst darin aufzugehen, und reserviere dir eine Zeit, um dich darin zu üben, wieder in dieser Muse zu sein. Sei der Moment.

Persönliche Bemerkungen:

Teil 5: Dankbarkeit

„Der Mensch ist ein Gewohnheitstier." Das bedeutet, dass wir uns sehr schnell an Dinge gewöhnen. Das neue Möbelstück, das Auto, das Kleidungsstück, der sympathische Partner, die freundliche Partnerin, die Gesundheit, der erfüllende Beruf, sauberes Trinkwasser und vieles mehr scheinen viel zu schnell in der Gewohnheit unterzugehen, „normal" zu sein. Diese Übungen gestatten dir, deine Aufmerksamkeit zu justieren, deine Achtsamkeit zu überprüfen und dir bereits unbewusster Aspekte wieder bewusst zu werden.

Hier und Heute
Zeitliche Investition: bis zu drei Minuten
Nutze die kommenden Tage und notiere dir täglich drei Aspekte, für die du dankbar bist. Gerne dürfen diese Aspekte sich wiederholen – sie müssen es aber nicht. Es geht einfach darum, der Gewohnheit ein Schnäppchen zu schlagen. Stell dir anschließend die Frage: „Wie mache ich mich?" und nimm dein Empfinden wahr.

Mein Dankbarkeitsspeicher

Zeitliche Investition: bis zu drei Minuten

Halte täglich einen Aspekt fest, für den du dankbar bist. Notiere ihn auf einem kleinen Zettel und falte diesen anschließend. Nutze ein Behälter (Glas) und lege deinen Tageszettel dort ab. Im Laufe der Zeit hast du ein Glas gefüllt mit Dingen deines Lebens, für die du dankbar bist und deren Erleben du schätzt. Das Glas kann dich an schlechten Tagen bei einer weiterer Achtsamkeitsübung unterstützen.

Liebevolles Schreiben

Zeitliche Investition: fünfmal 15 Minuten verteilt auf die 9 ½ Wochen des Kurses

In einer Studie hat Kory Floyd (von der Arizona State University) das „liebevolle Schreiben" untersucht. Die Wirkung war dramatisch und man fand heraus, dass diese Form des bewussten Schreibens, zur Abnahme des Cholesterinspiegels führte, den Stress deutlich reduzierte und das Glücksempfinden steigerte. Wenn du willst, nutze die Erkenntnis für dich. Richte deine Aufmerksamkeit auf eine Person, die du liebst. Frage dich: „Warum liebe ich die Person?" „Was genau liebe ich an ihr?" „Woran liegt es, dass mir die Person so viel bedeutet?" „Was macht sie so besonders für mich?" Halte deine Antworten schriftlich fest. Das war´s schon.

Mein Reichtum

Zeitliche Investition: einmal 15 Minuten dann täglich ein bis drei Minuten verteilt auf den Kurs

Erstelle eine Liste mit den Dingen, für die du dankbar bist. Das können gesellschaftliche, materielle oder geistige Dinge sein. Anschließend mach dir deinen Reichtum bewusst. Jetzt nutze die Liste und nehme dir täglich oder einmal wöchentlich Zeit und widme dich für ein paar Minuten einem Aspekt der Liste. Mach dir einfach bewusst, wofür du dankbar bist. Lass es wirken und frage dich: „Wie mache ich mich?"

Varianten

Wenn dir die Übungen der Dankbarkeit zusagen, kannst du diese auch untereinander variieren. So kannst du zum Beispiel einmal die Woche deine Aufmerksamkeit darauf richten. Zum Beispiel nimmst du dir zum Wochenende drei Minuten Zeit und lässt die Woche mit den passenden Fragen Revue passieren. Oder du nutzt einen Tag in der Woche und richtest deine Aufmerksamkeit auf einen lieben Menschen in deinem Umfeld und widmest ihm ein paar Zeilen – nur für dich. Experimentiere in den 66 Tagen und trainiere deine Achtsamkeit so, dass es Spaß macht und dich unterstützt

Persönliche Bemerkungen:

.

Teil 6: Inspiration

Hier findest du weitere Übungen, die du im Alltag nutzen kannst, um deine Achtsamkeit zu trainieren. Du wirst merken, dass die Übungen jederzeit in den Alltag integrierbar sind und kaum einen weiteren Zeitaufwand benötigen. Nebenbei integriert und doch mit dem Ergebnis, dass du deine Achtsamkeit bewusster nutzt.

Sequenzen

Zeitliche Investition: ein bloßer Gedanke für den Start

Nutze eine Aktivität, zum Beispiel das Hände waschen, und teil sie in einzelne Sequenzen. Beginne, indem du dir bewusst das Signal zum Start der Ausrichtung gibst. Zum Beispiel indem du „Start" denkst oder sagst. Dann richte deine Aufmerksamkeit auf die Aktionen wie: das Öffnen des Wasserhahns; der Griff zur Seife; das Reiben und Bewegen der Seife; das Ablegen der Seife; das Säubern der Hände; das Abwaschen etc... Wenn die Aktion beendet ist, schließe sie ab, indem du „Schluss" sagst. Somit hast du eine Einheit mit voller Aufmerksamkeit bewusst geübt. Natürlich – wenn das geklappt hat, kannst du eine weitere Aktivität anschließen – denke bitte an die Tipps & Tricks und übertreibe nicht – mach´s mit Spaß und Zuverlässigkeit.

Varianten

Nutze das Abwaschen des Geschirrs, Warten an der Bushaltestelle, Stehen im Stau, Ankleiden, Essen, Nase putzen, Atmen, Gehen, Sitzen, Schuhe binden, Telefonieren, Zuhören, Einkaufen, Einschlafen, Meeting etc.

Steigerung

Wenn du magst, beende die Aktivität mit der Frage: „Wie mache ich mich?" und du hast eine weitere Variante integriert.

Achtung

Zeitliche Investition: zwei Sekunden

Der Fotograf Chris Sasaki nutzt eine eigene Methode, um sich bewusst zu machen, wann er tagträumte. In dem Moment, als er das bemerkte, ließ er mitten in seinem Kopf das Wort „Achtung" erscheinen. Dann schaute er sich um, machte sich bewusst, wo er gerade war und was er gerade machte. Ich habe dieses Wort ersetzt mit: „Wie mache ich mich?" und es erfüllt mir wertvolle Dienste. Probiere es aus. Du wirst überrascht sein.

Persönliche Bemerkungen:

„Die Energie folgt der Aufmerksamkeit" (EfdA)
Zeitliche Investition: nach Belieben
„Die Energie folgt der Aufmerksamkeit", lautet ein energetischer Grundsatz. Das heißt, dass die Energie dorthin fließt, worauf du deine Aufmerksamkeit richtest. Übe das bewusst und es wird Einfluss auf deine Art des Denkens haben. Schau dich im Raum um und finde sechs dreieckige Gegenstände. Das, worauf du dich fixierst, bestimmt deine Sicht der Welt. Daher wiederhole diese Übung für einige Tage und variiere die Ausrichtung. Rund, eckig, oval, grün, gelb, braun, schwarz, laut, leise, kalt, warm, scharf etc. Dann wird dir der EfdA-Spruch eine gewisse Tiefe und Erkenntnis eröffnen.

Variante
Wenn du die Übung ein paar Tage gemacht hast, schau dir an, worauf du für gewöhnlich deine Achtsamkeit richtest. Mach dir bewusst, wie du die Welt wahrnimmst in einzelnen Bereichen. Positiv, kritisierend, unterstützend, förderlich, optimistisch, humorvoll, ermutigend, kritisierend. Nimm einfach wahr – ohne Wertung.

Persönliche Bemerkungen:

Teil 7: Andere Wege

Wer Zufriedenheit und Glück im Außen sucht, stellt immer wieder fest, dass die Dinge nicht halten, was sie versprechen. Der Rausch der Freude ist nur von kurzer Dauer. So sorgen wir selbst dafür, dass Probleme größer werden, anstatt sie anders zu lösen. Und diese Art des Weges ist ein Teil des Lebenszyklus und wird von vielen Menschen begangen. Um frischen Fahrtwind zu bekommen und neue Wege gehen zu können, ist die Ausrichtung nach innen eine Variante. Dabei wird die Achtsamkeit auf das Innere gerichtet, um so das Äußere in Harmonie zu bringen. Auch hier gibt es vielfältige Möglichkeiten, von kleinen besinnlichen Übungen bis hin zu großen transformierenden Meditationen. Hier findest du beides und kannst mit geringem Aufwand experimentieren. Wenn du Spaß dabei hast und im Laufe der Zeit die Vorteile wahrnimmst, baue die Übungen einfach aus. Bis dahin erforsche, wie es dir damit geht. Achte auf deine Haltung, körperlich, geistig, emotional und justiere, wenn dir danach ist. Vielleicht musst du die Übungsdauer verändern oder die Übung einfacher gestalten. Vielleicht auch die Tageszeit ändern oder den Kontext. Experimentiere einfach.

Persönliche Bemerkungen:

Schritte der Achtsamkeit

Sammeln – nichts tun

Zeitliche Investition: eine Minute, dann steigernd

Eine ausgerichtete Achtsamkeit ist mit einer sinnvollen Zielsetzung vergleichbar. Diese Ausrichtung drei Sekunden zu halten ist einfach. Die Schwierigkeit liegt bei den meisten Menschen darin, sie über einen längeren Zeitraum zu halten. Daher starte mit einer einfachen Übung. Finde eine bequeme Körperhaltung und lass mögliche Anspannungen und Gedanken einfach ziehen. Richte deine Aufmerksamkeit aus und konzentriere dich auf den Moment. Lass einfach los und gehe auf im Moment. Sobald du Gedanken nachhängst oder Körpersignalen folgst, beginne erneut mit der Ausrichtung. Das war´s schon. Im Laufe der Zeit kannst du die Übung ausdehnen. Auch räumlich kannst du variieren und während des Tages immer mal wieder diese Ausrichtung praktizieren (im Bus, Zug, stellenweise am Arbeitsplatz für ein paar Sekunden, in der Warteschlange etc.).

Achtsamkeitsmeditation

Zeitliche Investition: eine Minute, dann steigernd

Finde eine bequeme Haltung und entspanne dich. Atme viermal in deinem Rhythmus bequem ein und aus. Achte darauf, dass die Atmung den Bauchraum füllt und atme dann wieder ganz entspannt aus. Atme durch die Nase ein und durch den Mund aus. Lass zwischen Ein- und Ausatmen eine kleine Pause, während du die Luft im Bauchraum hältst. Wiederhole dies bis zu fünf Minuten. Wenn deine Gedanken abschweifen, lass einfach los und richte deine Aufmerksamkeit erneut aus.

Variante

Wenn du magst, kannst du während des Atmens ein paar Sätze integrieren. Sag dir beim Einatmen: „Ich bin ruhig und entspannt." Und beim Ausatmen lächle und sag: „Jetzt ist wunderschön." Dann wieder den Fokus auf das Einatmen und „Ich bin ruhig und entspannt." Und in deinem Rhythmus ausatmen, lächeln und ...

Morgenritual

Zeitliche Investition: sechseinhalb Minuten

Das Morgenritual hat wesentliche Aspekte der großen Meister integriert und unterstützt dich dabei, den Geist fokussiert zu halten. Sechs Phasen werden dabei konzentriert durchlaufen. Vishen Lakhiani hat von anderen Meditationslehren die wesentlichen Aspekte integriert – ich habe diese übernommen, den Text verfasst und die Musik (432 Hz) dazu komponiert. Somit kannst du täglich mit dieser Routine starten und deine Aufmerksamkeit auf für dich Wesentliches ausrichten. Auch dein persönliches Ziel kann mit integriert werden, so dass der Körper, Geist und die Seele die Möglichkeit haben „der Weg ist das Ziel" umzusetzen. Die Phasen der Meditation im Einzelnen sind: 1. Ankommen, Liebe und Mitgefühl, 2. Dankbarkeit, 3. Vergebung, 4. Zukunft, 5. Schöpferisch gestalten, 6. Segnen. Im Video (Kapitel 6) findest du weitere Anregungen zu der Meditation.

Persönliche Bemerkungen:

Abendritual

Zeitliche Investition: sechseinhalb Minuten

Das Abendritual ergänzt die morgendliche Vorgehensweise (auch 432 Hz), schließt mit dem Tag ab und bereitet Körper und Geist für die Nachtruhe vor. Unwesentliches wird losgelassen, Wesentliches in Frieden justiert und arrangiert, so dass die Nachtruhe genossen werden kann.

Tipps & Tricks

Durch die Integration aller drei Haltungen wird deine Achtsamkeit und somit dein Geist im Laufe der Zeit immer schärfer. Deine Atmung und die Frage: „Wie mache ich mich?" kann zusätzlich unterstützen.

Und noch ein Bonus für dich:

Achtsamkeit hat viel mit Entspannung zu tun. Daher habe ich dir in deinen Achtsamkeitskurs ebenfalls die Übung „progressive Muskelentspannung" aus dem Meditationskurs beigelegt. Wenn du Zeit und Lust hast, dann mach es dir bequem und folge einfach den Anweisungen. Viele Seminarteilnehmer finden sie wertvoll und fühlen sich danach viel entspannter. Daher auch für dich, als Option, die Übung. Genieße einfach.

Persönliche Bemerkungen:

Teil 8: Negative Gefühle

Negative Gefühle und Emotionen zu haben ist normal! Und einige dieser Emotionen sichern auch unser Überleben. Angst zum Beispiel kann ein wertvolles Gefühl sein, um rechtzeitig und schnell zu reagieren. In der heutigen Zeit haben sich allerdings bestimmte Emotionen ausgebreitet und scheinen unsere täglichen Begleiter zu sein. Sorgen um das Morgen, Ängste um den Arbeitsplatz, Wut, Zorn, Neid, Anspruchsdenken, Perfektionismus, um nur einige zu nennen. Viele haben wir so in unser Leben integriert, dass sie als Energieräuber fungieren, nicht mehr beiseitegelegt werden und manche Menschen sogar um den Schlaf bringen. Dann wird das Hier und Jetzt ertränkt im Sumpf der Emotionen, um das Gestern oder Morgen. Das lässt die Frage zu, welche Achtsamkeit du in Bezug auf negative Emotionen hast? Diktieren sie dein Handeln? Schränken sie dich ein? Wenn du dem Motto treu bleiben willst: „Ich bin mehr als meine Gefühle!" dann hast du hier Übungen, wie du zukünftig achtsam damit umgehen kannst.

Schritte der Achtsamkeit

Negative Emotionen

Zeitliche Investition: ein bis zehn Minuten

Cade-Meng Tang (einer der kreativsten Köpfe von Google) nutzt für den Umgang mit belastenden Gefühlen die fünf Schritte der folgenden Übung. Experimentiere damit, indem du dich an eine vergangene Situation erinnerst und diesen Prozess ein paarmal durchläufst. Halte stichwortartig deine Antworten fest. Wenn du den Ablauf der Übung kennst, integriere sie in deinen Alltag.

1. Bewusstmachung: Sobald du ein negatives Gefühl wahrnimmst, halte inne. Richte deine Aufmerksamkeit darauf und werde dir deiner Reaktion bewusst.
2. Atme: Jetzt richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atmen. Atme achtsam. Bewusst.
3. Beobachte: Nimm wahr, was vor sich geht. Beobachte dich selbst und prüfe, wo im Körper du die Gefühle wahrnehmen kannst. Falls andere Personen involviert sind, schaue dir das ganze Szenario an.
4. Nachdenken: Jetzt prüfe, woher diese Emotionen kommen. Was sich dahinter verbirgt.
5. Reagieren: Jetzt reagiere so, wie du es aus dieser Beobachtungsposition heraus am besten für die Situation empfindest. Spiel das einfach gedanklich für dich durch und es wird einen Unterschied bewirken.

Eintauchen

Zeitliche Investition: zwei bis zwanzig Minuten im Fluss

Ständig Druck ausgesetzt zu sein erzeugt Stress. Stress macht krank. Immer wieder Angst zu haben, erzeugt Stress. Unkonzentriertheit führt zu Eile und Hektik und erzeugt Stress. Stress macht krank. Ansprüchen anderer gerecht zu werden, erzeugt Stress. Und auch dieser Stress macht krank. Das schadet dem Körper und der Mensch bleibt auf der Strecke. Industrienationen sind ein Beispiel dafür. Dort stehen an erster Stelle Herz-Kreislaufstörungen bei den Todesursachen. Wer hier die Bremse nicht findet und anderen blind hinterherrennt, kann ein ähnliches Schicksal erleiden. Deshalb: Richte deine Achtsamkeit bewusst aus – mit dieser Übung: Wähle eine alltägliche Situation. Zum Beispiel dein Abendessen. „Zwinge" dich dazu, diese Zeit ausschließlich mit dem Abendessen zu verbringen. Das heißt, wenn das Telefon klingelt, lass es klingeln. Wenn die Butter fehlt, dann fehlt sie jetzt eben. Wenn die Tageszeitung noch nicht gelesen ist, dann kann das später passieren. Bleibe sitzen und genieße. Gib dich voll und ganz diesem Erlebnis hin und nimm wahr wie es ist, wenn du den Moment gestaltest und darin aufgehst. Bleib dir ein paar Tage damit treu und übe immer wieder mit der gleichen Situation. Dann baue die Situation aus und integriere weitere Momente des Alltags. Zum Beispiel: duschen, zu Bett gehen, aufräumen, Wasser trinken, ankleiden, lesen, Auto fahren, einkaufen, joggen, aufwachen. Sei nicht auf der Flucht. Bleibe hier und gestalte den Moment.

Persönliche Bemerkungen:

Wegweisende Fragen

Zeitinvestition: eine Minute um die Fragen zu stellen

Hier ist mein Favorit, den wir seit Jahren im Seminar praktizieren. Dr. John Weird hat dieses Konzept vor vielen Jahren entwickelt und viele Menschen darin geschult. Wir haben es in unseren EinsichT-Prozess „Begeistert Leben" integriert. Meiner Meinung nach, beinhaltet es die Aspekte der anderen Übungen, bringt es auf den Punkt und ist absolut alltagstauglich. Daher prüfe für dich, ob es dir genauso ergeht. Hier die einzelnen Schritte.

1. Das, was du derzeit empfindest, ist, was du derzeit empfindest. Nimm diesen Zustand einfach wahr – ohne Wertung. Wenn du wertest heißt das nur, du stärkst und fütterst diese Emotion. Wie kannst du diesen Zustand neutral wahrnehmen? Durch die Frage: **„Wie mache ich mich?"**

2. Mach dir bewusst, wo die Drahtzieher sind – wer die Verantwortung dafür trägt. Dieser Punkt ist für manche Menschen sehr motivierend, da viele feststellen, dass sie ihre Kontrolle über sich ungefragt einfach abgeben. Und das so unbewusst, dass es lange Zeit den Anschein hatte, als hätten die Menschen keinen Einfluss auf ihre Emotionen. Daher diese pragmatische und bereinigende Frage: **„Wo ist die Macht?"**. Wenn du dich beim Autofahren über das Fahrzeug hinter dir oder vor dir ärgerst und dir die Frage stellst, kann alleine das schon dafür sorgen, dass du anders mit deiner Energie umgehst und von dir erzeugt Energieräuber entlarvst. Daher frage dich, sobald du emotional reagierst: „Wo ist die Macht?" „Ist es das, was ich möchte?"

3. Jedes Gefühl hat seine Daseinsberechtigung. Das heißt, irgendwann hast du gelernt so oder so auf gewisse Dinge zu reagieren. Das ist inzwischen automatisiert. Daher schau dir die Hintergründe und die tieferliegenden Beweggründe an. Folgende Fragen führen dich dort hin: **„Welchen versteckten Mehrwert habe ich dadurch?"** „Was erreiche ich damit, wenn ich jetzt so darauf reagiere?" Nimm einfach wahr.

4. Alles hat seine Auswirkungen. Auch im negativen Sinne. Das kannst du hiermit prüfen. Frage dich: **„Was nimmt mir das, wenn ich so reagiere?"** oder „Wie/Wo schränkt mich das ein?" Nimm einfach wahr.

5. Jetzt kommt der Gestaltungsprozess dazu. Du bist viel mehr als deine Gefühle. Stell dir hier die Frage, nachdem du die vorherigen Schritte durchlaufen hast: **„Wie möchte ich mich machen?"** Mit diesem Bewusstsein, wirst du im Laufe der Zeit anders mit Situationen umgehen können. Das neuronale Netz, deine Art des Denkens, wird neu trainiert und du verlässt das Hamsterrad und gestaltest. Immer mehr.

Persönliche Bemerkungen:

Teil 9: Achtsamkeit im Alltag

Achtsamkeit ist die Fähigkeit, die es dir ermöglicht, deine abschweifende Aufmerksamkeit immer wieder zurückzuholen und neu auszurichten. Sie ist ein hervorragendes Instrument, um immer mehr das Hier und Jetzt zu erleben, sogar zu gestalten. Die Auswahl der vorherigen Übungen dient dazu, deine Achtsamkeit in gewissen Kontexten zu trainieren. Integriere das bisherige Wissen – deine Ausrichtung von Körper, Emotion und Geist, sowie das Fragenset. Die folgenden Übungen helfen dir die Aspekte weiter auszudehnen.

Reize erkennen – Reize benennen

Zeitliche Investition: vier Minuten pro Tag und einmal abschließend 15 Minuten

Nimm dir täglich vier Minuten Zeit und finde heraus, welchen Störfaktoren du immer wieder begegnest. Analysiere und finde die positiven und die negativen Aspekte, die du dazu nutzt. Stelle dir Fragen wie: „Welche angenehmen Gedanken, Aspekte, Impulse nutze ich, um mich von etwas abzulenken?" „Welche störenden Aspekte, Gedanken, Geräusche, nutze ich, um mich von etwas abzulenken?" Sammle die Aspekte zwei Wochen lang täglich in einer Liste und vergleiche dann. Beispiele dafür können sein: Telefon klingelt, neue E-Mail in meinem Account, Chef/Azubi/Kunde/Partner/Elternteil will was von mir, Bürotür ist offen, Kaffeegeruch, Gespräche von Kollegen, Stichwörter wie Stau, Zielsetzung, Probleme, Stress, Zahn-arzt, Steuererklärung etc. lenken dich ab. Bestimmte Personen, Geräusche, Gerüche, etwas das du siehst (Blumen, Unordnung, Dreck, Sauberkeit, Kleidung) und so weiter. Finde die gemeinsamen Aspekte in der positiven als auch in der negativen Rubrik. Wende die fünf wegweisenden Fragen auf die Situationen an. So kommst du dir wieder selbst ein Stück näher – kannst mehr Ruhe und Zufriedenheit integrieren.

Achtsamkeit mit anderen

Zeitliche Investition: vier Minuten

Diese Übung wird deine sozialen Aspekte stark verbessern, ganz nebenbei, während du deine Achtsamkeitsübung machst. Wähle im Alltag eine Person aus und schenke ihr für eine gewisse Zeit deine volle Konzentration und Aufmerksamkeit. Urteilsfrei, mit deiner kindlichen Neugierde. Solltest du abschweifen, vielleicht gerne von dir erzählen wollen, halte dich zurück – prüfe zum Beispiel mit den Fragen: „Wie mache ich mich?" und „Wo ist die Macht?" und komm wieder zu deiner Grundausrichtung zurück – der ausgewählten Person die volle Aufmerksamkeit zu widmen. Du wirst merken, wie stark die eigenen Emotionen und Bedürfnisse nach Anerkennung sind. Durch dieses Erkennen kommst du dir selbst wieder ein Stück näher. Findest neue „emotionale Süchte". Ferner wird dein Gegenüber sicherlich positiv und überrascht reagieren, da die wenigsten Menschen ihre Aufmerksamkeit auf den anderen ausrichten. Die meisten Gespräche über den vergangenen Urlaub laufen so ab, dass jeder parallel seine Urlaubsgeschichte zum Besten gibt. Jeder mit der Auf-

merksamkeit bei sich selbst ist. Mach den Unterschied. Komm dir selber näher und entdecke dich. Richte dich bewusst aus! Wie kannst du das machen? Starte, indem du deinen Körper in einen neugierigen und aufgeschlossenen Zustand bringst. Dann stell zwei Fragen zu einem Thema, das dich wirklich interessiert. Jetzt hör einfach vier Minuten lang AUFMERKSAM zu. Sende nonverbale Signale wie Kopfnicken, Lächeln, Anerkennung. Bleibe neugierig und richte deine Aufmerksamkeit aus. Das war´s schon. Achte darauf, was in dir passiert. Welche Emotionen du erlebst, wozu dein altes Denken dich verführen möchte und beobachte dich mit: „Wie mache ich mich?". Atme – und richte deine Aufmerksamkeit immer wieder auf dein Ziel aus.

Persönliche Bemerkungen:

Steigerung: Achtsamkeit mit anderen

Zeitliche Investition fünf Minuten

Wenn du die Achtsamkeitsübung in Gesprächen ausbauen möchtest, nutze folgende Aspekte:

1. Zuhören. Um achtsam zuhören zu können, bedarf es wieder der Aufmerksamkeit, deinen Körper in die entsprechende Haltung zu bringen und die emotionale und geistige Haltung dafür einzunehmen. Das kennst du ja bereits von den Anfangsübungen. Dann gehe offen in das Gespräch und höre zu.
2. Hineinspüren. Das bedeutet, dass du einfach wahrnimmst, was das Gesagte bei dir auslöst. Denk daran, du bist mehr als die Gefühle. Beobachte dich und frage dich aus der Beobachtersituation, was mit dir passiert, wie du emotional auf das reagierst, was dir dein Gegenüber mitteilt. So kannst du nachempfinden, worum es geht, leidest aber nicht mit. Das ist ein wesentlicher und achtsamer Unterschied. Eine Steigerung in dieser Übung ist, dass du mit deiner Aufmerksamkeit sowohl beim Gesprächspartner bleibst als auch bei deiner Beobachtung bezüglich deiner emotionalen Reaktion. Nimm beides wahr.
3. Zusammenfassen. Das Zusammenfassen dient dazu, dem Gegenüber zu zeigen, dass du achtsam zugehört und einen Bezug zum Thema aufgebaut hast. Neugierig – aufgeschlossen – ohne Wertung.

Meisterklasse

Zeitliche Investition fünf Minuten, Tendenz steigernd

Der Alltag steckt voller Verlockungen. Eine davon ist eine konfliktgeladene Situation. Wenn du einen Teil der vorherigen Übungen gut in deinem Alltag gemeistert hast, dann gehe einen Schritt weiter. Nutze die Fähigkeiten der Achtsamkeit in einer Konfliktsituation. Das kann sein im Restaurant, mit der Politesse, zu Hause, bei der Arbeit oder wo immer ein Konflikt gerade entsteht. Gehe dabei folgendermaßen vor:

1. Ausrichten: Richte deine Haltung bewusst aus – Körper, Emotion, Geist.
2. Zuhören – Wahrnehmen: Höre deinem Gegenüber aufmerksam zu, halte deine Aufmerksamkeit aufrecht und beobachte, was bei dir ausgelöst wird. Bleibe mit deiner Achtsamkeit beim Gegenüber. Wenn du bei dir wahrnimmst, dass sich starke Gefühle ausbreiten, lass sie einfach wieder gehen. Nutze zum Beispiel die Erfahrung des Atmens dazu oder die Frage: „Wo ist die Macht?" oder was immer dich unterstützt, deine Ausrichtung aufrecht zu halten. Alles andere ist Stress und der schadet der Gesundheit.
3. Zusammenfassen: Da eine Konfliktsituation meist emotional angereichert ist, empfehle ich dir hier erst nachzufragen, ob es für deinen Gesprächspartner in Ordnung ist, wenn du zusammenfasst – um sicher zu gehen, dass du ihn richtig verstanden hast. Dann warte seine Antwort ab, du bist ja achtsam und nicht von Hektik oder Angst getrieben. Anschließend fasse in deinen Worten zusammen und überprüfe, ob das passt.
4. Standpunkt einnehmen: Jetzt kannst du sachlich und neutral deinen Standpunkt der Sache kommunizieren und den Gesprächspartner am Schluss bitten, aus seiner Sicht zusammenzufassen, was bei ihm ankam.
5. Kreative Lösungsansätze: Wenn du so vorgehst, erhöht sich die Chance, dass ihr jetzt gemeinsam nach kreativen Lösungsansätzen sucht. Warum? Weil du viele Aspekte der Achtsamkeit integriert hast. Ruhe bewahren. Das Gegenüber respektieren und nicht emotional fordern. Sympathie zeigen. Bereitschaft, lösungsorientiert zu handeln und das auch einzufordern. Bei sich bleiben und verantwortungsvoll handeln. Jetzt kannst du dein Gegenüber fragen, ob er gemeinsam mit dir Lösungen finden möchte und dann startet ihr mit kreativen Ansätzen. Du weiterhin im achtsamen Modus.

Heißt das, dass es keine Konflikte mehr gibt? Nein. Es zeigt nur auf, dass die Chance steigt, anders mit schwierigen Situationen umzugehen. Wenn du deine Achtsamkeit dazu nutzt, heißt das sogar noch, dass du viel gesünder und effizienter in der Situation bist und dir solche Lebenssituationen nicht so sehr zu Herzen nimmst. Sind sie doch ein Teil des Lebens. Hier lernst du eine Möglichkeit, anders damit umzugehen als NORMAL.

Persönliche Bemerkungen:

Teil 10: Sammelsurium

Hier findest du alphabetisch weitere Schlagwörter, die du nutzen kannst, um deine Achtsamkeit zu trainieren. Du weißt inzwischen, dass es ein Unterschied ist, ob du die Wörter liest und darauf reagierst oder ob du die Übung machst, mit deiner Ausrichtung der Achtsamkeit und deiner kindlichen Neugierde sowie der Frage am Schluss: „Wie mache ich mich?". Lass dich einfach von den Wörtern inspirieren und finde eine Übung dazu. Das bringt einige Überraschungen und achtsame Momente zum Vorschein. Ist nicht in jedem Augenblick der Zauber des Lebens versteckt? Viel Spaß dabei.

Alphabetische Anordnung:
Zeitliche Investition: Nach Lust und Laune
Gerne kannst du die Bereiche mit eigenen Ideen füllen und ergänzen. Wenn du magst, teil mir mit, was du noch mit aufgenommen hast.
Aufrichtig, ausschlafen, ausmisten, Auszeit, Angst, anspannen, abwaschen, aufräumen, abschalten ...
Bewegen, beugen, begrüßen, berühren, Blick halten, baden, Besteck halten, backen, Bett machen, beten, bügeln, besuchen, Betonung, Beziehungsebene, bodenständig, behilflich sein, besser wissen ...
Chance, „Cannste" vergessen (unnötiges loslassen), Charme, chaotisch ...
Drehen, dran bleiben, durchstarten, dienen, duschen, demütig, deuten ...
Essen, einkaufen, entspannen, Erholung, entschlacken, entgiften, erzählen, Energie, empfangen ...
Fegen, faulenzen, Flow, Fokus, fasten, feiern, freuen, fragen, fischen, flanieren ...
Gehen, geben, Gedanke, Gesundheit, Gegenwart, gleichmütig, Gedicht, Gewohnheit, Gesicht, Geld ausgeben, gestalten, geduldig, geschwätzig, gereizt, geizig, grenzenlos, glücklich, Gelüste ...
Handstand, Harmonie, Hände waschen, Hier und Jetzt, handeln (erst handeln – dann denken), heiter ...
Inliner, Ist, Ich, ideal, intim, in sich gehen, in Angriff nehmen, innig, inaktiv ...
Jagen, joggen, ja sagen, jammern, jodeln ...
Klettern, kauen, Körper, kochen, Kunst, kreativ, Kleidung, Komfortzone, Kontakt, kämmen, kritisieren, kommunizieren, kämpfen, küssen, konkurrieren, kichern, korrigieren ...
Langsam, lustig, leicht, links, lieben, lachen, laufen, lernen, lesen, lächeln, Lotto spielen, loslassen, lügen ...
Muse, Müll, Massage, musizieren, Musik hören, malen, Muskeltraining, Mut, ...
Nein sagen, neugierig, Natur, nichtdominante Hand nutzen, (bewusst) normal sein, nehmen ...
Ohne Navigation fahren, ohne Ziel in den Tag, Ordnung halten oder eben nicht, ohne Smartphone ...
Pflege, Perfektionismus, pausieren, progressive Muskelentspannung, planen, putzen, probieren ...
Quatsch, Qualitätszeit, querdenken, ...
Reine machen, rennen, Ruhe, reden, Routine aufgeben, Routine einhalten, Rituale, Regen, Reimen ...
Stehen, Seele baumeln lassen, Schuhe binden, sauber machen, spazieren gehen, spielen, Spiegel, singen, schreiben, schlafen, Sitzplatz wechseln, Sex, schenken, Sehnsucht, Sinne, Sonne ...
Tanzen, trinken, träumen, tanken, Texte verfassen, turnen, Temperatur, trainieren, Tonfall, treiben lassen ...
Übungen, ungewöhnliches, ungewohntes, über den Schatten springen, umarmen, umräumen, unbeteiligt ...
Verwöhnen, Versagen, vorleben, verzeihen, vergessen, vielleicht, verzichten, vertrauen, verpflichtet ...
Wach, Work-out, Wasser, Wald, Wiese, wandern, Wunder, Wetter, waschen, Weinprobe, wirken, was ich schon immer mal machen wollte, x-fach wiederholt, Wäsche falten ...
Y – noch nix gefunden ...
Zentriert, Zentrum, zeitlos, ziellos, zusammen, Zen-Meditation, Zirkeltraining, Ziele, Zaun streichen, Zähne putzen, zuhören ...

Schlusswort

Ich gehe davon aus, dass du diese Zeilen zum Schluss des Kurses liest. Dann sage ich dir von Herzen: „Vielen Dank für dein Vertrauen, dein Engagement und deine Ausdauer. Was du gemeistert hast, darf durchaus als Weg der Meisterschaft beschrieben werden. 66 Tage konzentriertes und konsequentes Umsetzen der Übungen. Ausgerichtet, fokussiert und immer mehr zentriert. Mein Kompliment dafür. Die Erfolge sind bestimmt wahrnehmbar – langsam, aber stetig. Meine Gratulation. Jetzt bleib einfach dran und setze fort…"

… denn das Arbeitsbuch endet mit diesen Seiten. Die Achtsamkeit im Alltag und im Hier und Jetzt geht weiter. Bleib einfach weiterhin dran. Nutze die Impulse. Variiere die Übungen. Mach den Alltag selbst zur Achtsamkeitsübung und gehe darin auf. Das Leben steckt voller Übungssituationen. Nutze sie.

Wenn du die Übungen durchlaufen hast und ein Zertifikat für den Kurs „Schritte der Achtsamkeit" haben möchtest, kannst du das für einen kleinen Unkostenbeitrag gerne haben. Schick mir einfach einen Teil deiner bearbeiteten Übungen und ich kann erkennen, dass du einige Bausteine bearbeitet hast. Dann stelle ich dir gerne ein Zertifikat aus.

Wenn du weitere Achtsamkeits-Übungen möchtest oder die Achtsamkeit auf eine andere intensive Art und Weise vertiefen möchtest, dann sei herzlich willkommen bei einem unserer EinsichT-Seminare „Begeistert Leben". Dort tauchen wir noch tiefer ein. Individuell mit Fokus auf das Hier und Jetzt. Den Geist trainieren, das Leben gestalten. Bei Interesse teil mir einfach mit, dass du in diesen Kus gemacht hast und du bekommst einen preislichen Nachlass für ein EinsichT-Seminar.

Wenn du Anregungen oder Ideen zum Kurs „Schritte der Achtsamkeit" hast, teil mir die ebenfalls bitte mit. Gerne justiere und verbessere ich den Kurs, so dass er auch für andere Menschen dienlich ist.

Auf deinem weiteren Weg der Achtsamkeit wünsche ich dir viele wertvolle Impulse und Momente.

„Denke daran: Du musst mit allem rechnen, auch mit dem Schönen."

Mit einsichtigen Grüßen und vielleicht auf bald bei einem nächsten Kurs

Dirk

Das Leben Meistern

Schritte der Achtsamkeit

Kommunikation meistern

Repräsentations-Systeme und Augensprache

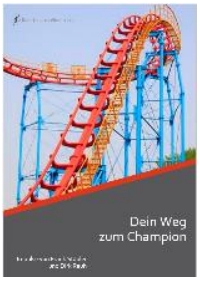
„Man kann nicht nicht kommunizieren."
Paul Watzlawick

Willst du deine Kommunikation nutzen, um andere besser zu verstehen? Oder sie bei Bedarf besser zu führen? Hier findest du bewährte Methoden dafür ...

Schlaf einfach!

Erholsam. Erfrischend. Energetisierend.

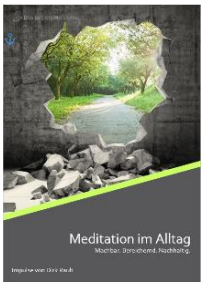
Bewährte Rituale, um auf natürliche Art und Weise zu regenerieren und wieder neue Kraft zu tanken. Von Power-Naps, dem richtigen Timing bis hin zum Steuern der Träume. Für alle, die die Nacht sinnvoll nutzen wollen.



Dein Weg zum Champion

Schrittweise zum Erfolg

Frank Stäbler, mehrfacher Weltmeister im Ringen, und ich zeigen dir Wege auf wie DU zum Champion wirst. Geht das? Klar! Niemand wird als solcher geboren. Champions werden gemacht. Bist du bereit, deinen eigenen Mythos zu leben.



Meditation im Alltag

Machbar. Bereichernd. Nachhaltig.

Meditationsformen weltbekannter Vorbilder (Dispenza, Donald Walsh, Vishen Lakhiani, Iceman Wim Hof etc.) sind so aufbereitet, dass du sie in dein tägliches Leben integrieren kannst. Für Erfahrene und solche, die es werden wollen.

Der Kick zum Glück

Einlassen. Loslassen. Zulassen.

Kein Schnellschuss. Kein Chaka-chaka-Gehabe. Hier geht es um das wahre Glück im Leben. Bereinigend, inspirierend, transformierend. Für mehr innere Ruhe, Harmonie, Zufriedenheit und unbändiger Kraft – einfach glücklich.

Warum warten?

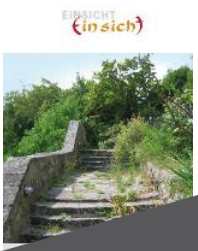
Überrasche dich und werde glücklich!

Überleben im Alltag!
Bring den (gedanklichen) Müll raus und lass das Leben rein. Erfüllter, kraftvoller und mit mehr Leidenschaft. Bis hin zu „lebe deinen Traum". Hier erfährst du, wie das tatsächlich geht!

Stress - less

Erkennen. Bewältigen. Loslassen.

Leicht gesagt: „Stress dich nicht so!" Wenig hilfreich zu wissen: „Stress entsteht in uns." Deshalb findest du hier mehr als nur flotte Sprüche. Methoden, die funktionieren. Aber Achtung: Nur wenn du bereit bist, etwas zu ändern!



EinsichT-Seminar-Workshop

Auf den Punkt gebracht.

Das Highlight! Bestens bewertet
Nachhaltige Veränder
Zufriedenh

Interesse an Coaching, Begleitung, Webinaren oder Seminaren -> impulse@daslebenmeistern.com