

# Achtsamkeit

denkzettel





# Eine Definition

Achtsamkeit ist ...

... „**Bewusstheit**, die sich durch gerichtete, **offene, nicht wertende Aufmerksamkeit** im **gegenwärtigen Augenblick** einstellt“ (*Jon Kabat-Zinn, Gesund durch Meditation, S. 22f.*)

Das heißt, Achtsamkeit ist eine Form der Aufmerksamkeit bzw. Wahrnehmung, bei der man ganz bewusst offen, innere und äußere Erfahrungen im gegenwärtigen Moment bemerkt und erforscht, ohne diese zu bewerten.



# Wichtiges vorab

Vorweg: Achtsamkeit ist kein Mittel zum Zweck. Sie ist ein Muskel, der trainiert werden muss. Und: Achtsamkeit ist für uns kein festes Set an Methoden, sondern erfordert Haltung – und fängt immer bei uns selbst an!

Bei vielen Achtsamkeitsübungen werden die Wahrnehmungen bewusst auf die inneren Abläufe von **Geist** (Gedanken), **Körper** (Haltungen, Körperempfindungen) und **Emotionen** (Gefühle) gerichtet, parallel dazu können diese Abläufe jeweils aus einer Metaperspektive betrachtet werden.



# 3-Minuten-Atemraum

Insbesondere wenn wir uns im Autopiloten befinden, hilft diese kurze Übung.

## Schrittfolge:



- 1. Folgende Fragen stellen und wahrnehmen:**
  - Wo sind meine Gedanken gerade?
  - Wie geht es mir in diesem Moment?
  - Was erlebe ich im Körper?
  - Was nehme ich wahr? Nicht bewerten!
- 2. Bewusste Atemzüge** nehmen (Atem an der Bauchdecke beobachten).
- 3. Wahrnehmung weiten** (Körper & Atem)

# „STOPP“

Diese Übung ist insbesondere an stressigen Tagen empfehlenswert.

## Schrittfolge:



1. Vor der Haustür stehen bleiben.
2. Augen schließen und ein kurzes „Stopp“ einlegen.
3. Den Atem beobachten. Sollte es der Moment erlauben: 3x ein- und ausatmen (nur beobachten, nicht bewerten).
4. Dann erst ins Privatleben eintauchen.

Dieser „Stopp“ kann auch jede Stunde am Arbeitstag eingelegt werden. *Alternativ:* ALI – Atmen, (sich selbst zu-) Lächeln, Innehalten.

# Tägliches Schreiben

Diese Übung ist als tägliche Morgen- und/oder Abendroutine geeignet.

## Schrittfolge:

1. 7 bis 10 Minuten Zeit einräumen (gern einen Wecker stellen).
2. Alle Gedanken notieren – ohne zu bewerten, einfach nur im Moment sein und schreiben.



*Alternativ* können folgende Fragen die Routine erleichtern: Wie fühle ich mich gerade? Worauf freue ich mich heute? Wovor habe ich Angst? Was macht mir gerade Sorgen? ...

# Sinneswahrnehmung

Mit allen 5 Sinnen wahrnehmen ...

## Schrittfolge:

- 5 Dinge, die ich sehe.
- 5 Dinge, die ich fühle.
- 5 Dinge, die ich höre.
- 4 Dinge, die ich sehe.
- 4 Dinge, die ich fühle.
- 4 Dinge, die ich höre.
- ...weiter bis 1.



*Variante: 5 Dinge, die ich sehe. 4 Dinge, die ich fühle. 3 Dinge, die ich höre. 2 Dinge, die ich rieche. 1 Ding, das ich schmecke.*



# Gewohnheiten

Auf spielerische Art Gewohnheiten erforschen. Eher sprunghaften Menschen empfehlen wir: Gewohnheiten aufbauen. Eher routinierten Menschen empfehlen wir: Gewohnheiten bewusst verändern.

## Schrittfolge:



1. Sich bewusst werden – *welche Gewohnheiten habe ich?*
2. Spezifische Gewohnheiten bewusst verändern (z.B. mit der anderen Hand Zähne putzen) oder aufbauen (jeden Tag zur exakt gleichen Zeit Zähne putzen).

# Gehmeditation

Probieren Sie (zum Beispiel beim Laufen von einem Meeting ins nächste) eine Gehmeditation aus.



## Schrittfolge:

- Bewusstes Zuwenden zu den Füßen: Was passiert beim Heben, Senken, Aufsetzen? Wie ist die Bodenbeschaffenheit? Wie fühlt sich der Fuß an, welche Temperatur hat dieser?
- Alternativ: Atmen Sie drei Schritte ein und sechs Schritte aus. Kurzes pausieren.

# Achtsames Zuhören

Setzen Sie sich zu zweit an einen ruhigen Ort. Jede Person legt ein Bedürfnis oder Gefühl fest, über das er\*sie reden möchte.



## Schrittfolge:

1. Person A beginnt und **spricht 5 Minuten** – Person B **hört nur zu**, reagiert nicht. **Kurzes Innehalten.**
2. Person B spricht 5 Minuten, diesmal hört Person A nur zu. Kurzes Innehalten.
3. **Zwei weitere Male** wiederholen.
4. Tauschen Sie sich danach aus: Wie war das achtsame Zuhören? Was hat irritiert? Was war hilfreich?

# Achtsamer Check-In I

In Teams können Check-In Übungen helfen, ein achtsames Miteinander zu etablieren.



## Schrittfolge:

1. Zu Beginn eines Meetings wird die Frage gestellt „Wie geht es mir heute?“ (z.B. in Bezug auf Liebe, Gesundheit, Arbeit ...).
2. Zunächst notiert jede\*r individuell Antworten.
3. Dann wird im Plenum geteilt, was geteilt werden möchte und anhand von Skalen (nicht gut bis gut) gepunktet.

## Achtsamer Check-In II

Gesundheit 

Spiele &  
Spaß 

Liebe &  
Beziehung 

Arbeit &  
Beruf 

... 

# Allgemeine Prinzipien

**Regelmäßigkeit:** Praktizieren Sie Achtsamkeit lieber kurz, aber regelmäßig. Üben Sie zu gleichen Zeiten oder reservieren Sie sich Zeiten im Kalender.

**Intuition:** Sollten Sie bei einer Übung Widerstände verspüren – vertrauen Sie Ihrer Intuition. Probieren Sie eine andere Übung. Bei Achtsamkeit geht es nicht darum, irgendwo hinzukommen. Es geht nicht um Selbstoptimierung.

**Zeit:** Reservieren Sie sich für das Beginnen und Beenden einer Aufgabe sowie für Übergänge (von einem Termin zum nächsten) Zeit.



Mehr unter:

*[www.denkmodell.de](http://www.denkmodell.de)*

Folgen Sie uns:



denkmodell

Organisationsentwicklung | Moderation | Training

denkmodell GmbH  
Pfuelstraße 5  
10997 Berlin  
Germany

tel +49-30-690488-0  
fax +49-30-690488-99  
berlin@denkmodell.de

[www.denkmodell.de](http://www.denkmodell.de)