

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

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