

## Achtsamkeitsübungen <http://www.med1.de/Forum/Psychologie/267243/>

Achtsamkeitsübungen sind eine gute Methode um wieder voll und ganz ins hier und jetzt zurück zu gelangen oder gar nicht erst abzudriften. Im Folgenden möchte ich Euch ein paar Achtsamkeitsübungen vorstellen, die ich mir zum Teil selber erdacht habe, oder die ich im Laufe meiner Klinik und Therapiezeit gelernt habe. Wer auch eine Idee für eine solche Übung hat (werde diese dann mit Nick-Name verstehen hier posten – ggf. ein wenig umformuliert, wenn ihr damit einverstanden seid) gerne per PN tun. Mein Ziel ist es hier eine stetig wachsende Sammlung verschiedenster Achtsamkeitsübung zu erstellen.

Am besten ist es immer diese Übungen vorher, also wenn es euch etwas besser geht, schon mal auszuprobieren und eben zu üben. Dann fällt es euch in den entsprechenden Situationen leichter in diese Übung einzusteigen.

Und was ganz wichtig ist:

**\*\*wenn ihr diese Übungen macht und sie euch unangenehm sein sollten, dann brecht sie ab, denn dann hat es keinen Sinn. Vielleicht könnt ihr es an einem anderen Tag und in einer anderen Situation noch einmal versuchen.\*\***

### Das Teelicht

Wenn du ein Teelicht hast, dann nimm es in die Hand und widme diesem Teelicht deine ganze Aufmerksamkeit...

Es klingt im ersten Moment vielleicht albern, aber es kann dir helfen im hier und jetzt zu bleiben...

Nimm es mal in die Hand.

Wie fühlt es sich an?

Das Aluminium außen herum.

Ist es kalt? Oder wird es in deiner Hand langsam warm?

Fühl mal vorsichtig und langsam über die glatte Oberfläche.

Und vielleicht kannst du das Aluminium auch ein wenig eindrücken.

Vielleicht möchtest du das Teelicht ja auch einmal von der Alu-Umhüllung lösen.

Geht das leicht oder hakt es ein wenig?

Wenn du möchtest kannst da das Teelicht und die Umhüllung ja auch mal in der Hand wiegen.

Spürst du den Unterschied?

Und nun kannst du deine Aufmerksamkeit dem Wachs, also dem Teelicht an sich, widmen.

Ist es weich?

Vielleicht magst du ein wenig davon mit dem Fingernagel abkratzen?

Versuch auch dort mal Dellen reinzudrücken...

Und riech mal dran...

Kannst du was erschnuppern?

Vielleicht hast du ja sogar eine Kerze mit Duft?

Wenn ja, wonach riecht das Teelicht?

Und der Docht? Wie fühlt sich der Docht an?

War das Teelicht vielleicht schon einmal an und der Docht ist nun schwarz und ein wenig brüchig?

Oder ist das Teelicht noch ganz neu und der Docht ist weiß und weich und es ist noch Wachs dran?

Nun betrachte das Teelicht noch einmal in der Gesamtheit.

Wenn du möchtest kannst du es mit der Hand umschließen.

Du kannst es aber auch anzünden und vielleicht möchtest du dir dabei ja auch noch etwas wünschen.

Schön! Ich habe auch mal **so einen ähnlichen Text** gelesen, da ging es darum, wirklich aufmerksam eine Mandarine zu essen - was bis zu eine Stunde dauern kann 😊 :-).

Ich glaube, wenn man insgesamt aufmerksam ist, bekommt man auch viel mehr davon mit, was andere denken und fühlen... ich finde es irgendwie so traurig, dass die meisten Menschen so sehr mit ihren Alltagsgeschäften belastet sind, dass sie um sich herum nichts mehr mitbekommen und auch nicht all die alltäglichen Schönheiten (Sonne, Natur usw.)

Habe mal ein schönes Lebensmotto gelesen (ich glaube, eine indische Weisheit): "Du sagst, dein Leben sei so unglücklich? Warum? Ein Lächeln dauert nur eine Sekunde..."

Und diese eine Sekunde kann einem so viel Kraft geben...

### **Eine kleine Auszeit zwischendurch**

Halte dir beide Hände vor das Gesicht, sodass sie fast dein Gesicht berühren.

Am besten kannst du dabei auch die Augen schließen.

Konzentriere dich ganz auf deine Hände und auf dein Gesicht.

Verweile einen kurzen Augenblick so.

Nun drückst du deine Hände ganze vorsichtig auf dein Gesicht.

Halte einen Moment inne und spüre wie deine Hände auf deinem Gesicht liegen.

Wirken deine Hände eher kühl und erfrischend?

Oder warm und beruhigend?

Nun nimmst du die Hände wieder ein paar Millimeter von deinem Gesicht weg.

Versuche nachzuspüren wie der Druck deiner Hände von deinem Gesicht weicht.

Vielleicht fühlt es sich ein wenig befreiend an.

Gehe mit deiner Aufmerksamkeit wieder in deine Hände und versuche auch den Zwischenraum zwischen Händen und Gesicht zu erspüren.

Vielleicht beginnen deine Hände und dein Gesicht ein wenig zu kribbeln, aber das ist ganz in Ordnung.

Nun kannst du die Hände wieder ganz weg von deinem Gesicht nehmen und die Augen öffnen.

*//Diese Übung habe ich von einer -mir sehr wichtigen - Person bekommen. Sie ist als kleine Übung für Zwischendurch gedacht und kann immer und überall angewendet werden; ob auf der Arbeit, in der Bahn oder sonst wo...//*

[www.med1.de/Forum/Psychologie/168417/\[\]](http://www.med1.de/Forum/Psychologie/168417/[])

### **Was ist Achtsamkeit?**

---> Es geht darum, sich seiner Selbst gewahr zu werden, d.h. bewusst Kontrolle zu erleben über Gedanken, Gefühle, Handlungen, den Körper und die Situation.

==> Satellitenposition (= "innerer Beobachter")

Versucht, Gefühl und Verstand von außen her zu betrachten.

### **Was macht man in der Achtsamkeit**

#### **Wahrnehmen**

-Achten Sie darauf, was Sie erleben

-Beobachten Sie das Kommen und Gehen von Gedanken und Gefühlen

-Schieben Sie Gedanken und Gefühle nicht weg

### **Beschreiben**

-Geben Sie dem, was Sie erleben, Worte

-Benennen Sie die entstehenden Gedanken und Gefühle

### **Teilnehmen**

-Werden Sie "eins" mit dem, was Sie gerade tun und erleben

-Tun und erleben Sie ohne darüber nachzugrübeln, was gerade los ist

### **Wie funktioniert Achtsamkeit?**

#### **Konzentriert**

-Beschäftigen Sie sich nur mit einer Sache

-Lassen Sie sich nicht ablenken

-Kehren Sie immer wieder zur Übung zurück

#### **Nicht wertend**

-Nehmen Sie etwas wahr, ohne es zu beurteilen

-Lassen Sie unangenehme Gedanken und Gefühle vorbeiziehen, ohne sie zu verurteilen

-Lassen Sie Bewertungen vorbeiziehen, ohne sie festzuhalten

#### **Wirkungsvoll**

-Achten Sie darauf, was möglich ist

-Tun Sie etwas so, dass es funktionieren kann

-Setzen Sie alle notwendigen Fertigkeiten ein

-Lassen Sie nicht-hilfreiche Gedanken und Gefühle vorbeiziehen

Finden Sie eine bequeme Sitzhaltung oder Lage. Konzentrieren Sie sich für einen Moment auf den Rhythmus Ihres Atems. Lassen Sie ihn kommen und gehen, ohne ihn verändern zu wollen...

Sie selbst entscheiden, ob Sie Ihre Augen offen halten wollen oder schließen... Es ist auch Ihre Entscheidung, wie viel Nähe Sie zu den Bildern herstellen möchten. Sie können darüber nachdenken oder sie von außen anschauen, näher auf sie zugehen, sie vielleicht berühren oder sich sogar in ein Bild hineingehen. Sie können auch, wenn Ihnen das richtig erscheint, Gedanken, Vorstellungen oder Worte einfach an sich vorbeiziehen lassen...

Sie können, wenn Sie wollen, jederzeit dafür sorgen, die Kontrolle über die für Sie wohltuende Nähe oder auch Entfernung zu den Bildern zu behalten, indem Sie eine Geste ausführen, einen Körperanker benutzen– z.B. eine Hand oder einen Fuß anspannen, evtl. mit der einen Hand den anderen Arm festhalten...

Behalten Sie dies im Auge: Die Übungen sollen so ausgeführt werden, dass sie Ihnen wohl tun. Kommen Ihnen Gedanken oder Bilder, die Ihnen nicht gut tun, schicken Sie sie bewusst fort, sagen sie vielleicht auch: dich oder das will ich nicht sehen oder hören.

//Quelle:// [www.lebenswert.de.tf](http://www.lebenswert.de.tf)

Dort sind auch noch Imaginationsübungen verlinkt!

## Der Fuß

Wenn du nicht einschlafen kannst, weil dich zu viele Gedanken plagen, dann kannst du einmal folgendes versuchen:

Konzentriere dich zunächst nur auf deinen linken, großen Zeh. Wenn du möchtest kannst du dabei die Augen schließen. Du kannst sie aber auch geöffnet lassen, versuche dann aber einen bestimmten Punkt im Raum zu fixieren.

Spüre in den Zeh.

In welcher Position hältst du ihn?

Wo berührt er die Bettdecke?

Wie fühlt es sich an, wenn du ihn bewegst? Was verändert sich?

Versuche dann der Reihe nach das Ganze auch mit den anderen Zehen zu wiederholen.

Dann mit der Fußsohle, der Ferse, der Oberseite des Fußes und dem Knöchel.

Spüre immer wieder in die einzelnen Stellen hinein.

Wie fühlt es sich an?

Was verändert sich, wenn du diesen Teil des Fußes bewegst; etwas veränderst?

Wiederhole dies auch mit dem anderen Fuß.

Du kannst auch weiter an deinem Bein hinaufwandern.

Wie fühlt es sich an der Wade an?

Oder am Knie?

Oder probiere das auch mal mit deine Händen.

Du kannst die Übung soweit verändern, bis es dir angenehm ist.

Und denke immer daran: Wenn dir eine Übung unangenehm wird, sie negative Gefühle oder Gedanken in dir verursacht, dann brich die Übung unbedingt ab!