



Übung zum Blogartikel: Achtsamkeit - Wertvoll oder doch nur ein Hype?

Im Anschluss an diesen kleinen Einführungstext finden Sie vorbereitete Blätter zum Ausdrucken, mit denen Sie sofort loslegen können!

Machen Sie diese Übung eine Woche lang. Nehmen Sie sich am Abend ein klein wenig Zeit und überlegen Sie, in welchen **ANGENEHMEN Situationen** sie über den Tag so waren.

In der **FOLGEWOCHE** machen Sie die gleiche Übung mit **UNANGENEHMEN Situationen**.

Für beide Wochen, finden Sie die vorbereiteten Blätter zum Ausdrucken gleich im Anschluss.

Die Übung funktioniert so:

- **Was ist passiert?** – Denken Sie an eine angenehme Situation, in der Sie sich an diesem Tag befunden haben.
- **Welche Gedanken hatten Sie in diesem Moment?** – Beschreiben Sie Ihre Gedanken, die Ihnen in diesem Moment, in dieser angenehmen Situation, durch den Kopf gegangen sind.
- **Welche Gefühle waren im Spiel?** – Beschreiben Sie Ihre Gefühle, die Sie empfunden/ gespürt haben. Achten Sie dabei genau auf die Unterscheidung – was war ein Gedanke und was war ein Gefühl!
- **Wie hat Ihr Körper reagiert?** Wo haben Sie etwas körperlich gespürt/wahrgenommen?
- **Und wie haben Sie letztlich in dieser Situation reagiert?**
- **Und wie empfinden Sie die angenehme Erfahrung jetzt, wo Sie das schreiben?**

Beispiele:

Situation	Gedanken	Gefühle	Körper-Empfindung	Meine Reaktion
X	„Der/Die lügt mich jetzt doch an!“	Ärger Hilflosigkeit Wut Traurigkeit ...	Hitze im Gesicht Herzrasen Engegefühl in der Brust Ziehen im Oberbauch
Y	„Er/Sie kommt diese Woche jetzt schon zum 3. Mal zu spät zur Arbeit!“	Ärger Verzweiflung Unmut Frustration	Kopfschmerz Schwere im ganzen Körper Nackenschmerz
Z	„Es ändert sich ja doch nichts...!“	Traurigkeit Verzweiflung Angst ...	Müdigkeit Bauchschmerzen Atmen fällt schwer

Wozu dient diese Übung?

Es geht um das Bewusstsein darüber, was Ihr Körper Ihnen mitteilt. Wo liegt der Unterschied bei angenehmen und unangenehmen Situationen? Mit der Zeit werden Sie automatisch achtsamer, weil Sie die Reaktionen eher wahrnehmen und entsprechend (anders) agieren können.

Werden Sie achtsam. Hören Sie auf Ihre innere Stimme(n), vertrauen Sie Ihren Gefühlen, spüren Sie in Ihren Körper – er drückt aus, wenn die Seele schmerzt und wir Ihr keine Ruhe gönnen.

Wenn Sie Fragen zu **MBSR** oder zur **Achtsamkeitspraxis** haben, schreiben Sie mir – in der Kommentarfunktion im Blogartikel oder per E-Mail. Gerne spreche ich auch eine Empfehlung zu einer MBSR-Lehrerin hier im Saarland aus.

Und außerdem, hier drei **Buchempfehlungen** aus meinem Repertoire:

- Jon Kabat-Zinn, Gesund durch Meditation – Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR (Standardwerk zur Meditationspraxis).
- Mark Williams und Danny Penman, Das Achtsamkeitstraining – 20 Minuten täglich, die Ihr Leben verändern.
- Jan Chozen Bays, Achtsam durch den Tag – 53 federleichte Übungen zur Schulung der Achtsamkeit.

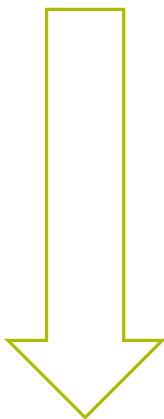
Bleiben Sie gesund!

Herzliche Grüße

Ihre

Sandra Liane Braun

Und jetzt geht's zu den Übungsblättern



Auf den folgenden Seiten wechsle ich in die persönliche Anrede zum Du – das macht die Übung für Sie persönlicher.

Beschreibe Dein angenehmes Erlebnis / Deine angenehme Situation¹:

	Warst du dir der angenehmen Situation bewusst, <u>in dem Moment</u>, in dem sie sich ereignete?	Wie fühlte sich dein Körper an? Was genau hast du in diesem Moment gespürt?	Welche Stimmungen, Gefühle und Gedanken begleiteten diesen Moment, diese Situation?	Welche Gedanken und Gefühle hast du jetzt, in diesem Moment, während du das schreibst?
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				

¹ Nach dem Muster-Tagebuch aus „Gesund durch Meditation“ von Jon Kabat-Zinn

	Warst du dir der angenehmen Situation bewusst, <u>in dem Moment</u> , in dem sie sich ereignete?	Wie fühlte sich dein Körper an? Was genau hast du in diesem Moment gespürt?	Welche Stimmungen, Gefühle und Gedanken begleiteten diesen Moment, diese Situation?	Welche Gedanken und Gefühle hast du jetzt, in diesem Moment, während du das schreibst?
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

Beschreibe Dein unangenehmes Erlebnis / Deine unangenehme Situation²:

	Warst du dir der unangenehmen Situation bewusst, <u>in dem Moment</u> , in dem sie sich ereignete?	Wie fühlte sich dein Körper an? Was genau hast du in diesem Moment gespürt?	Welche Stimmungen, Gefühle und Gedanken begleiteten diesen Moment, diese Situation?	Welche Gedanken und Gefühle hast du jetzt, in diesem Moment, während du das schreibst?
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				

² Nach dem Muster-Tagebuch aus „Gesund durch Meditation“ von Jon Kabat-Zinn

	Warst du dir der unangenehmen Situation bewusst, <u>in dem Moment</u> , in dem sie sich ereignete?	Wie fühlte sich dein Körper an? Was genau hast du in diesem Moment gespürt?	Welche Stimmungen, Gefühle und Gedanken begleiteten diesen Moment, diese Situation?	Welche Gedanken und Gefühle hast du jetzt, in diesem Moment, während du das schreibst?
Freitag				
Samstag				
Sonntag				



SANDRA LIANE BRAUN
begleiten. entwickeln. gestalten.

www.sandralianebraun.de | kontakt@sandralianebraun.de | Am Rosselstein 1 | 66763 Dillingen | +49 (0)6831 4896996