

Kartenset mit 60  
Impulskarten

Schug

# Achtsamkeit

60 Übungskarten für Therapie und Beratung



**BELTZ**

## Achtsamkeit: Der Weg des behutsamen und liebevollen Umgangs mit sich und anderen

*Wenn es uns gelingt, ein liebevolles Gefühl den Menschen gegenüber zu hegen, die glücklicher sind als wir, Mitgefühl mit denjenigen zu haben, die unglücklich sind, uns zusammen mit denen zu freuen, die etwas Wertvolles tun, und uns nicht durch die Irrtümer anderer Menschen aus dem Gleichgewicht bringen zu lassen, wird in unserem Geist Ruhe einkehren.*

**Yoga Sutra 1.33 (Desikachar, 2006)**

Wäre es nicht wunderbar, wenn Ihre Klienten lernen könnten, genauso mit den Herausforderungen des Alltags umzugehen? Der Hektik und Unzufriedenheit, der sie täglich begegnen, gelassen und behutsam entgegenzutreten? Einen liebevollen Umgang mit sich und den Menschen in ihrer Umgebung zu etablieren und lernen, zur Ruhe zu kommen? Achtsamkeit wird Ihre Klienten darin unterstützen, sich nicht aus dem Gleichgewicht bringen zu lassen.

Genauso wie ein Nichtschwimmer es vermeidet, sich voller Wagemut in das tosende Meer zu stürzen, so beginnen Sie die Achtsamkeitspraxis in Ihrer Therapie mit Unterstützung der Karten in diesem Set. Klienten entscheiden sich damit, Achtsamkeit in ihren Tagesverlauf zu integrieren und lernen, sich darüber zu freuen auch in herausfordernden Situationen die Übersicht zu behalten. Die so entstandenen »Aha-Erlebnisse« werden in ihrem Bewusstsein verankert. Sie entschleunigen ihren Alltag und befähigen sich dazu, die angenehmen und unangenehmen Momente, die das Leben bietet, bewusst wahrzunehmen und die Handlungsfreiheit zu behalten. Diese Haltung

wird Ihren Klienten zunehmend leichter fallen. Sie selbst entscheiden darüber, wieviel Einfluss die Irrtümer anderer Menschen auf ihr Leben haben sollten. Dies heißt nicht, dass sie alles hinnehmen oder gutheißen. Sie verändern lediglich ihren Umgang mit den Begebenheiten des Lebens. Ihre achtsame Haltung wird es ihnen ermöglichen, einfach gelassener mit den Herausforderungen umzugehen. Ihre Klienten beginnen, Achtsamkeit in eigens dafür gestalteten Situationen zu üben und gehen dann langfristig dazu über, ihre achtsame Haltung bewusst in ihren Alltag zu integrieren. Das Ziel von Achtsamkeit ist es, sich selbst noch besser kennenzulernen, die Bewegungen des Geistes wahrzunehmen und auch in belastenden Situationen selbstfürsorglich zu handeln und zu denken. Denken Sie daran: Ihre Klienten kennen ihre eigene Lebenssituation am besten und entscheiden selbstständig über den nächsten achtsamen Schritt auf ihrem individuellen Weg. Sie werden bemerken, wie sich Achtsamkeit zunehmend leichter anfühlt.

## Die verschiedenen Karten dieses Sets

Ihre Klienten beginnen sich mithilfe von Übungen mit Achtsamkeit auseinanderzusetzen. Sie versetzen sich in die Lage, den Unterschied zwischen abstraktem Konzept und eigenen Erfahrungen zu erleben. Dies führt langfristig zu einer achtsamen Haltung, von der sie profitieren. Die Übungen auf den Karten sind unterteilt in *informelle* und *formelle* Achtsamkeitsübungen.



Bei den **informellen Achtsamkeitsübungen** handelt es sich um Alltagsroutineaufgaben (z. B. Duschen, Essen, Staubsaugen), die normalerweise im Autopilotenmodus durchgeführt werden. Der Begriff »Autopilotenmodus« steht für die nur halb bewusst (nebenbei) durchgeführten Tätigkeiten, in denen die Gedanken bereits in der Zukunft verweilen oder noch mit Begebenheiten aus der Vergangenheit beschäftigt sind.



Unter **formellen Achtsamkeitsübungen** versteht man beispielsweise Sitz- oder Gehmeditationen. Die konzentrierte und nicht bewertende (annehmende) Haltung versetzt Ihre Klienten, in die Lage, sich besser kennenzulernen und neu und behutsam mit Geistesbewegungen umzugehen. Achtsamkeit unterstützt sie darin, einen fürsorglichen und freundlichen Umgang mit sich und anderen im Alltag zu etablieren (Schug & Erdmann, 2016).

## Wie zeigt sich Achtsamkeit und welche positiven Veränderungen gehen mit dem Erwerb einher?

Teilen Sie Ihren Klienten mit: Indem sie sich täglich für fünf bis zehn Minuten achtsam einer Tätigkeit ihrer Wahl zuwenden, werden sie innerhalb der nächsten Wochen Gedanken bemerken, die sie darauf aufmerksam machen, dass sich Achtsamkeit bereits bei ihnen etabliert hat. Beispiele für Gedanken auf ihrem neuen achtsamen Weg könnten sein:

- ▶ »Ich wollte in der Situation doch wertschätzender mit mir umgehen.«
- ▶ »Ich hatte mir doch vorgenommen, langsamer zu essen.«
- ▶ »Ich hatte mir doch vorgenommen, Nein zu sagen.«

Diese Sätze lassen einen kurz innehalten. Sie versetzen Ihre Klienten in die Lage, in Sekundenschnelle, unbemerkt von ihrer Umgebung, zu überlegen, wie sie wohlmeinend mit der Situation umgehen können.

Der Satz »Die Freiheit liegt zwischen Reiz und Reaktion« benennt die Freiheit, die durch den Erwerb von Achtsamkeit erlangt wird. Sie können Ihre Patienten beruhigen: Achtsamkeit verändert nicht ihre Persönlichkeit. Sie werden lediglich weniger sprunghaft und machen neue Erfahrungen auf ihrem neuen, achtsamen Weg (Schug, 2016). In der folgenden Tabelle sind die positiven Veränderungen, die mit dem Erwerb von Achtsamkeit einhergehen, aufgeführt (modifiziert nach Schug & Erdmann, 2016).

Positive Veränderungen	Erklärungen
Die Konzentrationsfähigkeit nimmt zu.	Durch die tägliche konzentrierte Haltung während der Achtsamkeitsübungen wird die Konzentrationsfähigkeit wie ein Muskel trainiert.
In herausfordernden Situationen die Handlungsfreiheit behalten.	Achtsamkeit ist der Königsweg der Handlungsfreiheit. Automatisches, impulsives und bewertendes Reagieren wird ersetzt durch selbstfürsorgliches, kurzes Innehalten. Mit diesem neuen, ungewohnten Umgang ist es möglich, sich bewusst in die Lage zu versetzen, auch in herausfordernden Situationen die Strategien des neuen Weges zu wählen.
Sich bewusster wahrnehmen und einen hilfreichereren Umgang mit Stress erlernen.	Durch die Auseinandersetzung mit Achtsamkeit wird frühzeitig stressreduzierend bewusst wahrgenommen, welche Gedanken, Gefühle und Körpersignale auftreten, die rechtzeitig dazu anhalten, für sich Sorge zu tragen.
Es fällt leichter, Grundannahmen und Regeln zu identifizieren.	Folgenreiche Bewertungen werden mithilfe der Erkenntnis über die eigenen Grundannahmen und die damit zusammenhängenden Regeln frühzeitig erkannt und können gestoppt werden.

<p>Einen hilfreichen Umgang mit der Atmung trainieren.</p>	<p>Die Psychoedukation über die Zusammenhänge des vegetativen Nervensystems, der Atmung und die regelmäßigen achtsamen Atemübungen versetzen achtsam geschulte Menschen in die Lage, herausfordernde Situationen bewusst unter Hinzunahme einer tiefen Atmung zu meistern.</p>
<p>Das Selbstvertrauen wächst.</p>	<p>Der behutsame und freundliche Umgang mit sich selbst nimmt zu. Selbstabwertungen auf Basis von nicht wertschätzenden Grundannahmen und Regeln werden erkannt. Mithilfe von Achtsamkeit wird Distanz zu diesen Gedanken hergestellt. Das Vertrauen in die eigene Person nimmt zu.</p>
<p>Die Fähigkeit, sich zu entspannen, nimmt zu.</p>	<p>Die Körperwahrnehmung verbessert sich. Die nicht bewertende Haltung führt zu einer wertschätzenden und entspannenden Haltung sich selbst und anderen gegenüber.</p>
<p>Nähe und Distanz im Alltag etablieren sich.</p>	<p>Achtsames Zuhören ist ein wichtiger Aspekt der achtsamen Kommunikation. In der alltäglichen Kommunikation wird im Gegensatz zu der achtsamen Variante dem Gesprächspartner die eigene Ansicht schnell und ungefragt mitgeteilt.</p>

Achtsames Wahrnehmen von Emotionen.

Sie behalten auch bei unangenehmen, belastenden Emotionen die Handlungsfreiheit. Die konzentrierte, nicht bewertende (annehmende) Haltung unterstützt darin, einen hilfreichen, selbstfürsorglichen Umgang mit Emotionen zu etablieren.

Fordern Sie Ihre Klienten auf, die Karten zu nutzen, um die achtsamen Momente, die der Tag ihnen bietet, zu verinnerlichen. Durch diese Innenschau schenken sie sich Zuversicht und Motivation, auf ihrem achtsamen Weg mutig weiter voranzuschreiten. Sie ermöglichen es sich auf diese Weise, Kraft für zukünftige herausfordernde Situationen zu schöpfen.

Ihre Klienten entscheiden sich für ihre persönliche Freiheit zwischen Reiz und Reaktion.

## Anwendungsmöglichkeiten

Die Karten in diesem Set unterstützen Ihre Klienten darin, Achtsamkeit in ihren Alltag zu integrieren. Auf einer Kartenseite steht immer ein jeweils passendes Zitat. Auf der anderen Seite folgt die Achtsamkeitsaufgabe. Die Karte schließt mit dem Ziel, das der jeweilige Klient mit der Durchführung der Aufgabe erreichen kann. In der folgenden Tabelle finden Sie einige Vorschläge zur Anwendung in Therapie und Beratung, aber auch für Ihre eigene Achtsamkeitspraxis.

### Gruppentherapie

Die Teilnehmer Ihrer Gruppentherapie erhalten die Möglichkeit, eine Achtsamkeitsübung anhand der Karte in ihrem Alltag umzusetzen. Fächern Sie die Karten wie ein Kartenspiel in Ihren Händen auf. Jeder Gruppenteilnehmer zieht eine Karte. Er erhält die Chance, seine Karte den anderen Teilnehmern vorzulesen und berichtet den Teilnehmern in der darauf folgenden Gruppensitzung von seinen achtsamen Erlebnissen.

### Einzeltherapie

Sie können die Karte als Einstieg in das Gespräch nutzen. Sie geben eine Auswahl an Karten vor. Ihr Gesprächspartner sucht sich die für ihn passende Karte aus und berichtet, warum gerade diese sein Interesse geweckt hat. Er wird diese Aufgabe bis zum nächsten Termin achtsam durchführen und erhält zu Beginn des nächsten Gesprächs die Möglichkeit, von seinen Erfahrungen zu berichten und wieder eine neue Karte zu wählen.

<b>Wochenkarte</b>	Ziehen Sie eine Karte aus dem Set. Widmen Sie sich eine Woche täglich der Achtsamkeitsübung Ihrer Wahl.
<b>Tageskarte</b>	Beginnen Sie Ihren Tag jeweils mit einer neuen Karte und üben Sie sich in der Achtsamkeitsübung Ihrer Wahl.

## Literatur

- Desikachar, T. K. V. (2006). Über Freiheit und Meditation. Das Yoga Sutra des Patanjali. Fulda: Via Nova Verlag.
- Huppertz, M. (2015). Achtsamkeitsübungen, Experimente mit einem anderen Lebensgefühl. Paderborn: Junfermann Verlag.
- Schug, S. (2016). Therapie-Tools Achtsamkeit. Weinheim: Beltz.
- Schug, S. & Erdmann, E. (2016). Achtsamkeit und Depression. In T. Hax- Schoppenhorst & S. Jünger (Hrsg.), Das Depressions-Buch für Pflege- und Gesundheitsberufe. Bern: Hogrefe.

## Über die Autorin

Susanne Schug, B.A. ist verantwortlich für die Entwicklung und Umsetzung der Achtsamkeitsgruppenkonzepte auf den Stationen und Tageskliniken des Zentrums für Integrative Psychiatrie gGmbH, Campus Lübeck und leitet nach Etablierung der Achtsamkeitsgruppenkonzepte die Interventionen.

# Achtsamkeit in Therapie und Beratung



Susanne Schug  
**Therapie-Tools Achtsamkeit**  
Materialien für Gruppen- und Einzelsetting. Mit E-Book inside und Arbeitsmaterial  
2016. 161 Seiten. Broschiert.  
ISBN 978-3-621-28313-7

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.  
ISBN 978-3-621-28311-1

Achtsamkeit gibt die Freiheit, sich bewusster zu entscheiden sowie mit den Gegebenheiten, die das Leben bietet, selbstfürsorglich umzugehen. Viele Patienten in Therapie und Beratung fühlen sich durch subjektive Wahrnehmungen und die negativen Gedanken und Handlungszwänge, die daraus entstehen, stark in ihrer Handlungsfreiheit eingeschränkt.

Die Therapie-Tools bieten eine Fülle an Materialien zur Arbeit mit Achtsamkeit. Meditationen, Atemübungen, Übungen zur Alltagsachtsamkeit und vieles mehr bilden ein abwechslungsreiches Instrumentarium zum flexiblen Einsatz in Therapie und Beratung. Ein »roter Faden« zum Vorgehen im Einzel- und Gruppensetting gibt zusätzliche Orientierung. Mit Meditationen als Audio-Dateien.

© Beltz Verlag, Weinheim, Basel, 2017  
[www.beltz.de](http://www.beltz.de)

Lektorat: Andrea Glomb  
Herstellung: Lelia Rehm  
Druck: ParioPrint, Krakau  
Printed in Poland

ISBN 978-3-621-28416-5