



Achtsam werden – achtsam sein

Mein Reinschreibbuch mit
Impulsen und Übungen



 **BELTZ**

Andrea Frank, Dipl.-Soz.-Päd.
post@andrea-frank.com

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.



Dieses Buch ist erhältlich als:
ISBN 978-3-621-29065-4 Print

2. Auflage 2023

© 2023 Programm PVU Psychologie Verlags Union
in der Verlagsgruppe Beltz · Weinheim Basel
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Andrea Glomb
Umschlagbild: DrAfter123 / Getty Images
Layout: Victoria Larson
Herstellung und Satz: Sonja Frank

Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza
Beltz Grafische Betriebe ist ein klimaneutrales Unternehmen (ID 15985-2104-100).
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln finden Sie unter:
www.beltz.de

Inhalt

<i>Zum Einstieg</i>	6
Was ist Achtsamkeit?	9
Wahrnehmung	31
Gedanken	69
Stressmanagement	79
Gelassenheit	99
Werte und Ethik	119
Mitgefühl und Selbstmitgefühl	139
Dankbarkeit	159
Achtsame Kommunikation	167
<i>Quellen</i>	182

Zum Einstieg ...

Das Reinschreibbuch vermittelt Grundlagen zur Achtsamkeit und bietet Anregungen für kleinere Übungen und Raum für Kreativität und Gestalten.

Das Ziel ist immer dasselbe: Wie kann es Ihnen mit Achtsamkeit gelingen, im gegenwärtigen Moment zu sein und aus automatisierten Abläufen herauszutreten? Wenn wir in den gegenwärtigen Moment eintauchen, bemerken wir, ob etwas angenehm, unangenehm oder neutral ist.

Es geht also nicht darum, etwas zu erreichen (wie Entspannung oder Gelassenheit), erstmal geht es einfach darum, im »Seinsmodus« zu landen und automatisierte Abläufe zu unterbrechen, ohne irgend-etwas zu bewerten.

Was finde ich hier im Buch?

Im Buch finden Sie achtsame Atem- und Bewegungsübungen, Impulse für achtsame Kommunikation und kleine Anleitungen für das (Selbst-)Mitgefühl und den Umgang mit schwierigen Emotionen.

Bewusst werden im Buch lebensnahe Übungen vorgestellt, die in vielen Momenten praktiziert werden können und Sie dabei unterstützen, Achtsamkeit in den Alltag zu integrieren.

Warum sollte ich so vieles aufschreiben?

Im Moment des Aufschreibens vergegenwärtigen wir Situationen und können Ereignisse aus einer achtsamen und freundlichen Perspektive anschauen und lernen, auch bei schwierigen Emotionen uns selbst und anderen mit Freundlichkeit zu begegnen. Darüber hinaus gewinnen wir Kraft und lernen, auch Schwieriges und Unangenehmes auszuhalten und Schönes und Entspannung tiefer wahrzunehmen.

Es gibt neben den konkreten Fragen und Aufforderungen sowie Mindmaps zur freien Assoziation auch viel freien Raum, um plötzliche Wahrnehmungen und Ideen zu Papier zu bringen.

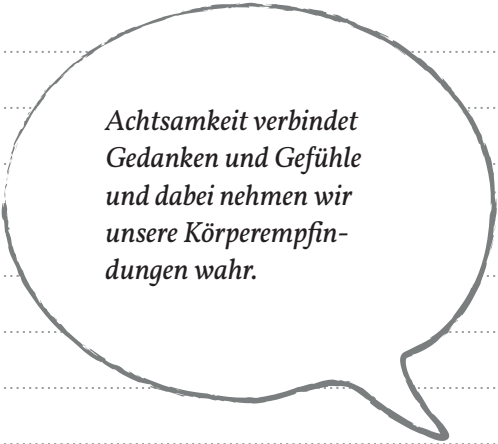
Wohin kann es mich führen?

Das Buch ermöglicht, kleine achtsame Schritte zu gehen, um zu schauen, welche Schritte passen und wie ganz absichtslos achtsame Wege entstehen. Dazu können Sie vorne im Buch beginnen - aber auch in der Mitte oder sich von hinten nach vorne arbeiten. Ein völlig freier Umgang mit diesem Buch ist möglich und gewünscht. Wir sind im Einklang mit dem, wie wir sind, was wir tun und in die Welt bringen wollen. So kann das Reinschreibbuch in der Reflexion des Tuns selbst zu einem Moment des Innehaltens und der Selbstfürsorge werden.



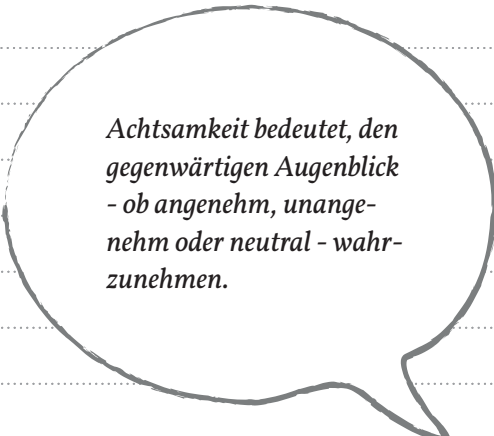
Was ist Achtsamkeit?

Was ist Achtsamkeit?




*Achtsamkeit verbindet
Gedanken und Gefühle
und dabei nehmen wir
unsere Körperempfin-
dungen wahr.*

Datum:



Achtsamkeit bedeutet, den gegenwärtigen Augenblick - ob angenehm, unangenehm oder neutral - wahrzunehmen.



Und alles was passiert, schauen wir in Freundlichkeit an.

Datum:

Versuche achtsam zu sein
und lass den Dingen
ihren natürlichen Lauf.

Dann wird dein Geist
still werden - nach und nach

da wo du bist - in jeder Umgebung
still und gelassen - wie ein klarer Waldsee.

Was ist Achtsamkeit?

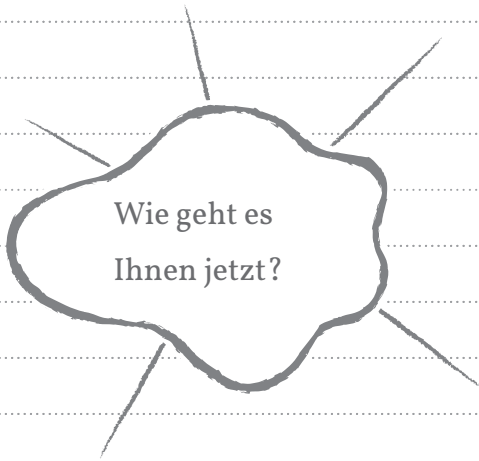
Was können Sie beobachten in sich – und bei anderen?

Wie ist Ihre Stimmung?

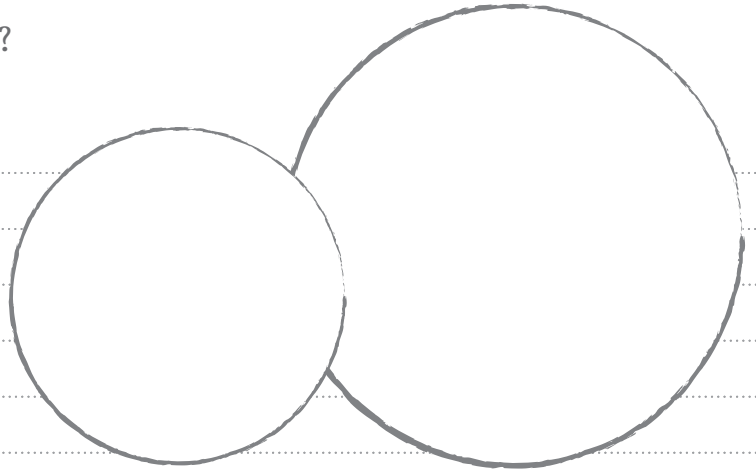
Was können Sie in Ihrem Körper spüren?

Wie ist es, nicht wertend zu SEIN?

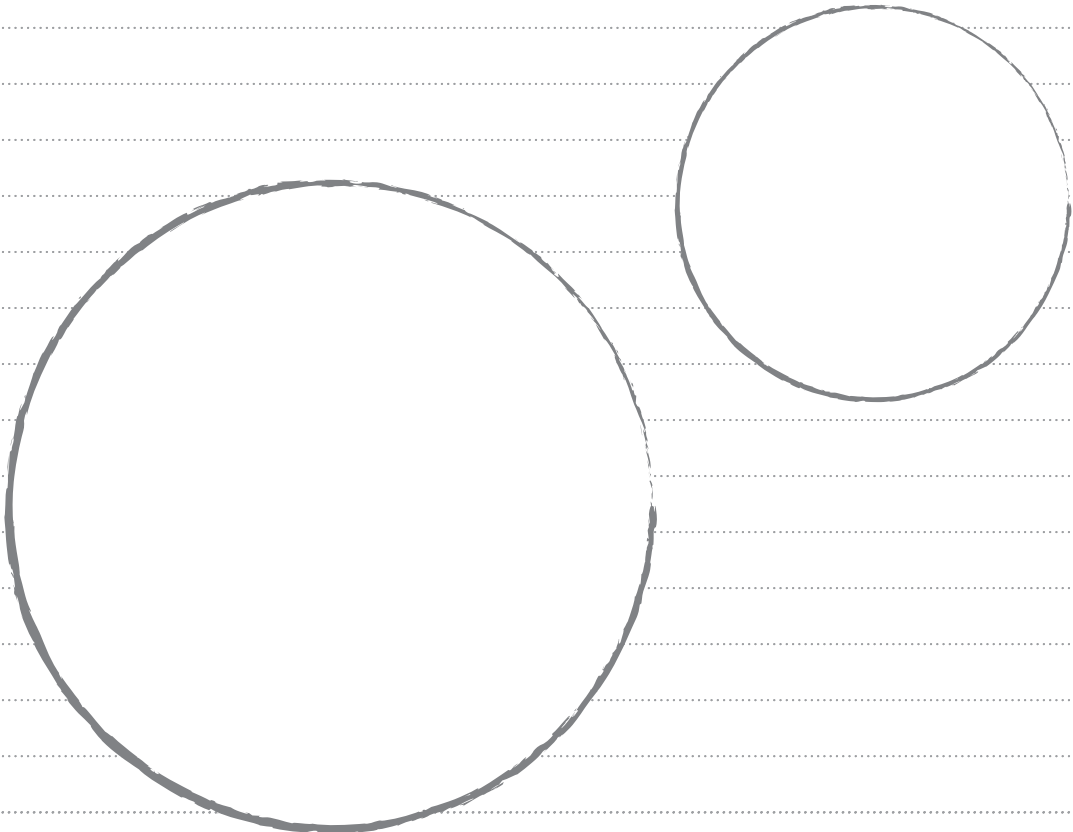
Datum:



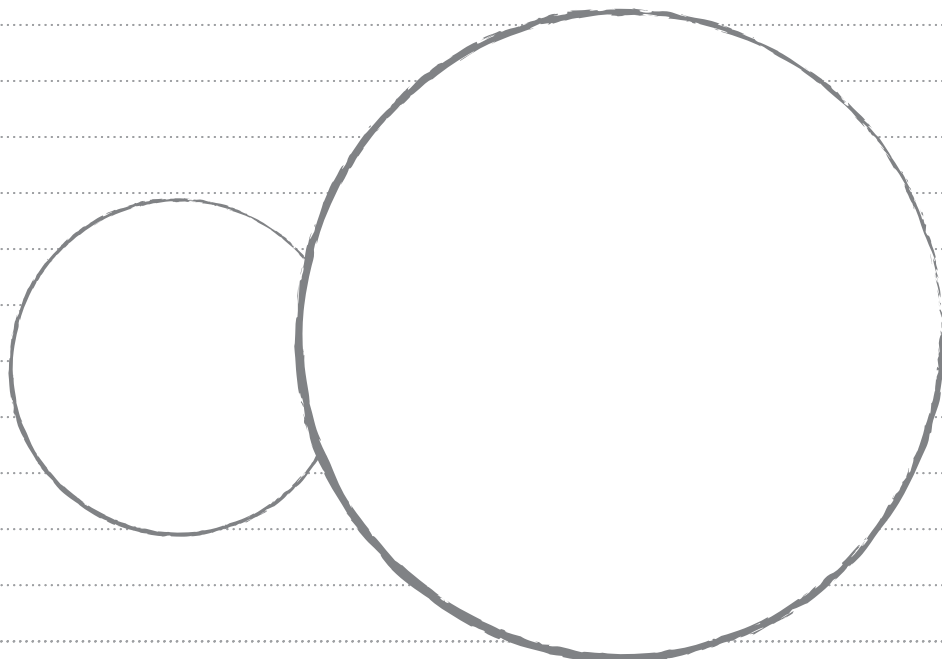
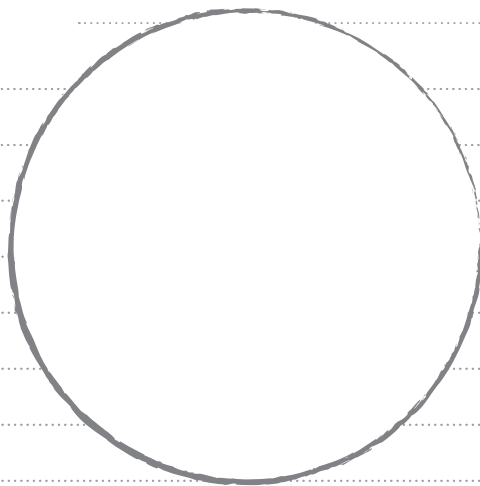
Was ist Achtsamkeit?



Wie entsteht Freiheit?



Datum:



Der Autopilot

Wenn wir im Zustand des Autopiloten sind, laufen automatisierten Programme ab. Dies geschieht unbewusst und ungeprüft.

Wir sind nicht im gegenwärtigen Moment – in unseren Gedanken können wir ganz woanders sein.

Woanders sind wir in Erinnerungen oder verlieren uns in die Zukunft oder in Tagträumereien und manchmal auch in alte, nicht wohltuende Denkmuster.

Das ist nix Schlechtes – und manchmal sinnvoll.

Aber wenn wir immer so sind, verpassen wir den gegenwärtigen Moment und die Bewusstheit für das, was wirklich geschieht.

Entspannt wach sein für den Augenblick, das wollen wir trainieren wie einen Muskel – den *Achtsamkeitsmuskel*.

Bodyscan

Es braucht also Training. Wir starten mit einer achtsamen Reise durch den Körper – auch Bodyscan genannt – und legen los.

Beim Bodyscan richten wir unsere Aufmerksamkeit auf die verschiedenen Regionen im Körper, um sie im gegenwärtigen Moment zu verankern und dort zu verweilen.

Was der Bodyscan nicht ist: eine Entspannungsmethode, eine Einschlafhilfe oder etwas, das unbedingt schön sein soll.

Aber es ist okay, wenn wir uns dabei entspannen, es ist okay, wenn wir mal einschlafen, es ist okay, wenn es schön ist.

Es ist genauso okay, wenn wir unruhig werden, wenn wir Körperregionen nicht oder nicht gut spüren können, wenn wir plötzlich so müde werden, wenn etwas unangenehm ist oder viele Gedanken durch den Geist ziehen.

Ganz ohne Erwartung erleben was passiert – nicht wertend – und damit SEIN lernen.

Betrachten Sie das Üben als Samen, den Sie pflanzen und welchem Sie für sein Wachstum die richtige Umgebung zur Verfügung stellen – also einen ruhigen Ort und regelmäßiges Üben.

Die Atempause



Erstmal tief durchatmen – was ist eigentlich gerade los?

Wie geht es mir?

Wenn Sie wollen, können Sie nun sanft die Augen schließen.

Nehmen Sie drei tiefe Atemzüge.

Atmen Sie dann wieder normal.

Nehmen Sie den Atem einfach zur Kenntnis, ohne die Gedanken weiter zu denken oder eine Geschichte daraus werden zu lassen.

Wie sind die Gefühle? Es ist gar nicht so einfach, diese zu beschreiben?

Manchmal hilft: »Es fühlt sich an wie ...«

Und nun wandern Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zu Ihren Körperempfindungen. Was können Sie spüren?

Jetzt wieder zurückkehren zu Ihrer Atmung, nehmen Sie diese wie eine Welle im gesamten Körper wahr und vielleicht auch darüber hinaus.

Öffnen Sie wieder die Augen, wenn Sie diese geschlossen hatten, und bewegen Sie sich ein bisschen.

Üben, achtsam zu essen

Achtsam essen und nichts anderes – sich freuen auf den Moment, wenn das Essen sich voll entfalten kann.

Das Essen betrachten, bevor Sie es essen, vielleicht wie ein Stillleben. Lassen Sie sich auf die Intensität des Sehens ein. Erleben Sie Form und Farbe.

Nehmen Sie wahr, wie das Essen riecht. Welche Gerüche sind es? Sind sie angenehm oder unangenehm?

Bemerken sie, wenn die Gerüche Ihre Erinnerungen wegtragen und kommen Sie zurück zum Riechen.

Lassen Sie sich überraschen von der Geschmacksvielfalt des ersten Bissens – was alles können Sie schmecken?

Essen Sie langsam und lassen Sie das Essen förmlich auf der Zunge zergehen.

Spüren Sie, wenn Sie satt sind, und spüren Sie, wenn Sie noch Hunger haben.

Packen Sie das Essen ein, wenn es genug ist. Wenn Sie auswärts essen, packen Sie den Rest in eine mitgebrachte Box.