

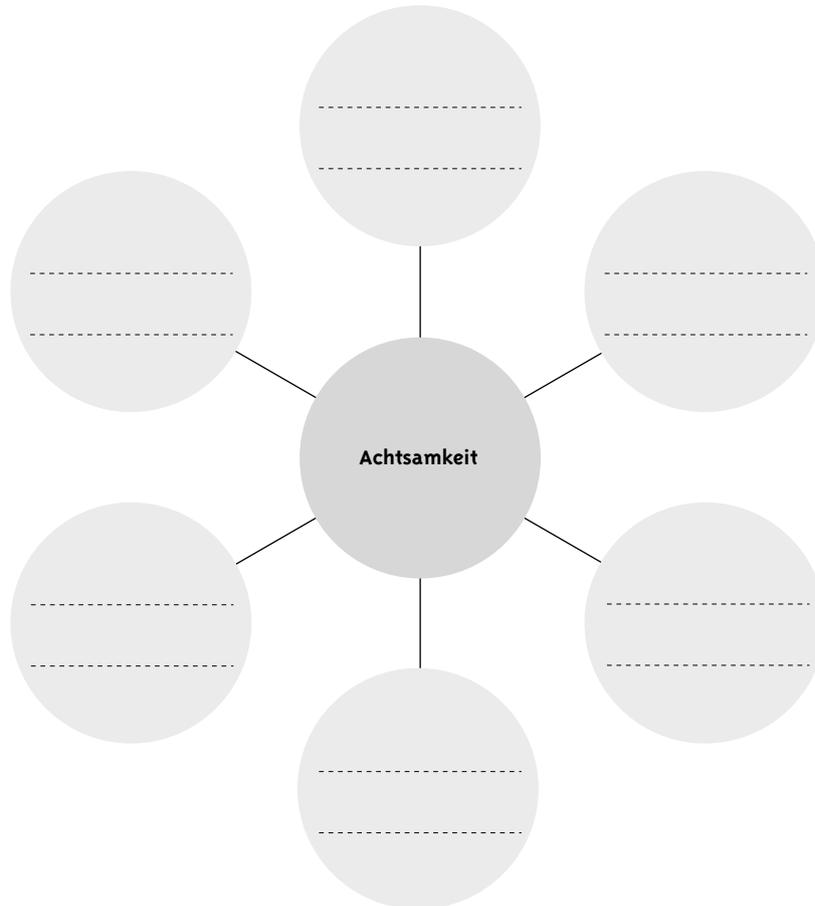
Leseprobe aus: Engelmann, Therapie-Tools Positive Psychologie, ISBN 978-3-621-27829-4
© 2012 Beltz Verlag, Weinheim Basel
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-621-27829-4>

AB 1 /

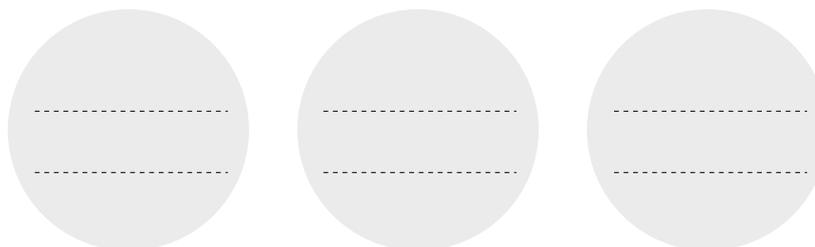
Gedankenblume Achtsamkeit

Jeder von uns hat bestimmte Assoziationen, wenn er ein Wort hört. Ob es sich dabei um einen konkreten Gegenstand oder aber um einen abstrakten Begriff handelt, spielt keine Rolle. Allerdings bestimmen unsere Gedanken die Art und Weise, wie wir die Welt betrachten. Deswegen ist es sinnvoll, dass wir uns selbst bewusst machen, wie wir die Welt sehen und woran wir eigentlich bei bestimmten Begriffen denken.

- Tragen Sie in die nachstehende Gedankenblume **spontan** ein, was Ihnen zu der folgenden Frage einfällt: Woran denken Sie, wenn Sie das Wort *Achtsamkeit* hören?



Wenn Ihnen noch weitere Gedanken zu *Achtsamkeit* in den Sinn kommen, dann können Sie Ihre Sammlung jederzeit erweitern ...



AB 2 /

Ein achtsamer Blick hinter die Kulissen

Damit Sie sich Ihrer selbst bewusst werden, sollten Sie diese Gründe einmal näher betrachten.

- ▶ Übertragen Sie zunächst die Antworten aus der Gedankenblume in die linke Spalte.
- ▶ Schreiben Sie dann die unterschiedlichen Gründe in die rechte Spalte.

Achtsamkeit ist für mich, weil ...
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>

AB 3 /

Lebensbereiche

Stellen Sie sich bitte einmal vor, Ihr Leben würde auf Säulen stehen. Damit es einen soliden und festen Stand hat, ist es sinnvoll, dass es sich um mehrere Säulen handelt, die Ihnen in Ihrem Leben Halt geben. Wer sich beispielsweise nur seiner Karriere widmet und dabei andere wichtige Lebensbereiche vernachlässigt, der wird buchstäblich ins Wanken kommen, wenn es – aus welchen Gründen auch immer – einen Karriereknick gibt und er nicht aufgefangen wird durch andere wichtige Dinge, die in seinem Leben eine wichtige Rolle spielen. Betrachten Sie einmal die einzelnen Säulen, auf denen Ihr Leben fußt. Welche Bereiche sind in Ihrem Leben wichtig? Welche Lebensbereiche machen Ihr Leben aus? In welchen Bereichen sind Sie zuhause?

- ▶ Als Anregung finden Sie hier eine Übersicht an Lebensbereichen, die Sie inspirieren möchte – wenn Ihre Bereiche nicht darin enthalten sind, dann tragen Sie bitte Ihre Bereiche in die Säulen auf Arbeitsblatt 4.

Liebe	Freundschaft	Beruf	»Ich«
Gesundheit	Familie	Träume	Fitness
Bildung	Zukunft	Sport	Wünsche
Pläne	Ziele	Kreativität	Arbeit
Hobby	Kultur	Ehrenamt	Tiere
Freizeit	Selbstfürsorge	soziale Netzwerke	Geld

AB 4 /

Säulen meines Lebens



Beschriften Sie die *Säulen Ihres Lebens*, indem Sie jeder Säule einen Bereich zuordnen.

Mein Leben					
1.	2.	3.	4.	5.	6.

AB 5 /

Ein Blick hinter die Kulissen Ihrer Lebenssäulen



Damit Sie sich Ihrer selbst bewusst werden, betrachten Sie die einzelnen Lebenssäulen genauer.



► Übertragen Sie zunächst die Antworten aus der vorherigen Abbildung (AB 4) in die linke Spalte.

► In die rechte Spalte tragen Sie bitte ein, warum dieser Bereich einen Teil Ihres Lebens darstellt.

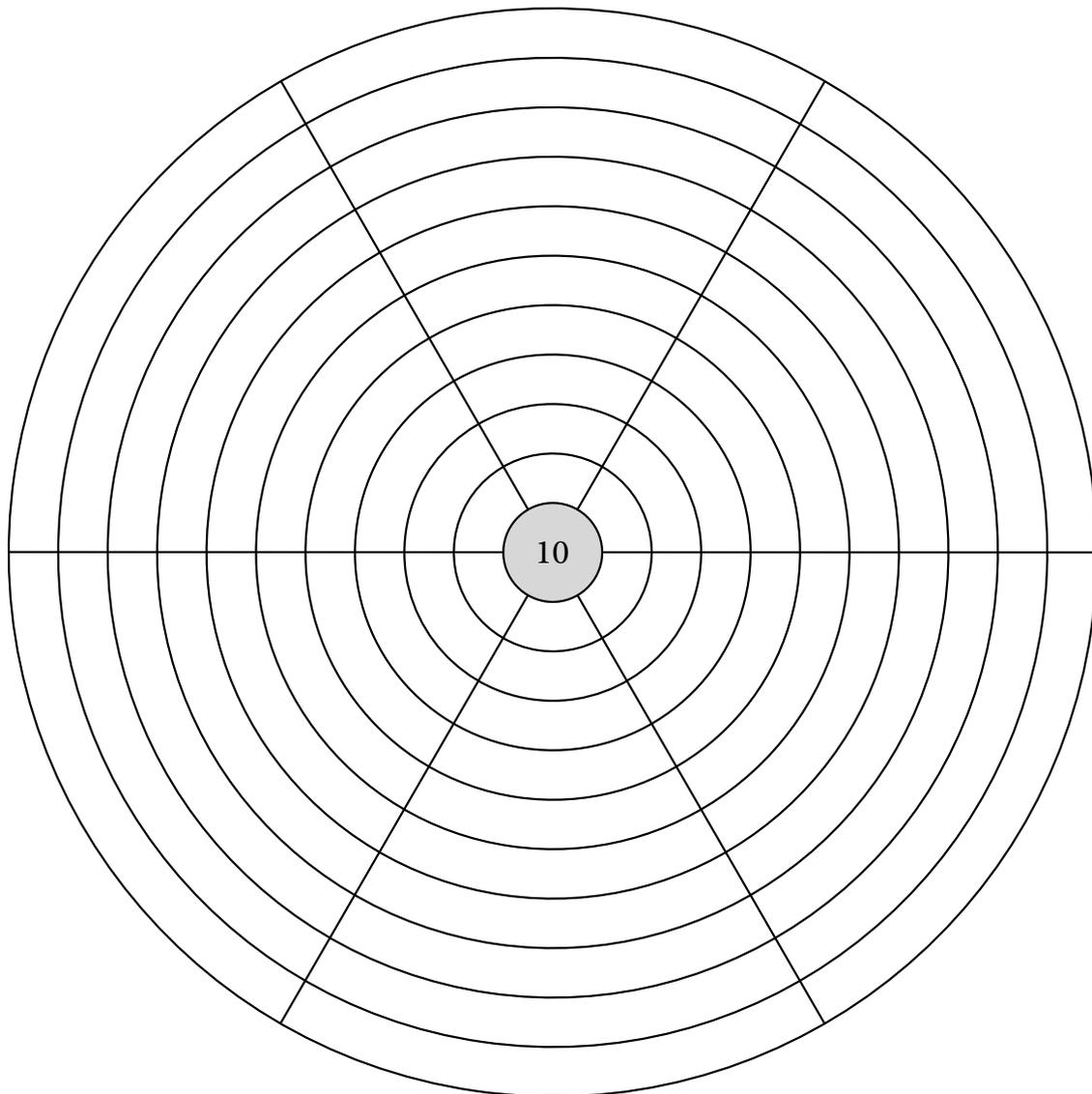
Lebenssäule:	Warum sie mir so wichtig ist ...
<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>

AB 6 /

Wie achtsam sind Sie bereits in Ihren Lebensbereichen?



- ▶ Beschriften Sie das Tortendiagramm, indem Sie jedem Tortenstück einen Lebensbereich zuordnen und diesen an den äußeren Rand schreiben.
- ▶ Nun überlegen Sie bitte, wie achtsam – auf einer Skala von 1 = wenig achtsam bis 10 = sehr achtsam – Sie in dem jeweiligen Bereich sind und malen Sie das dazugehörige Tortenstück bis zu dem entsprechenden Wert aus.
- ▶ Schauen Sie nun für jeden einzelnen Bereich, inwieweit Sie gern etwas ändern würden. Welchen Skalenwert möchten Sie erreichen? Markieren Sie nun für jeden Lebensbereich den angestrebten Skalenwert, dabei ist es Ihrer Kreativität überlassen, ob Sie die Fläche schraffieren oder ausmalen – gestalten Sie Ihre Achtsamkeitstorte ganz nach Ihrem Geschmack. Anfangs ist es vollkommen ausreichend, wenn Sie sich zunächst auf einen Bereich konzentrieren. Wann immer Sie mögen, können Sie sich um einen weiteren Lebensbereich kümmern.



3.2 Schulung der Wahrnehmung oder: Die Welt »begreifen«

Der amerikanische Psychologe David Myers beschreibt Wahrnehmung als einen »Prozess, bei dem unsere Sinnesrezeptoren und unser Nervensystem Reizenergien aus unserer Umwelt empfangen und darstellen (sensorische Wahrnehmung). In der Folge wird diese sensorische Information organisiert und interpretiert und erlaubt es uns damit, bedeutungsvolle Gegenstände und Ereignisse zu erkennen (Wahrnehmungsorganisation und -interpretation)« (Myers, 2004, S. 204).

Von morgens bis abends und abends bis morgens sind wir alle einer sehr hohen Anzahl von Reizen ausgesetzt und uns interessiert die Frage: Wie kommen die unzähligen Bilder, die wir den ganzen Tag aus der Außenwelt empfangen, in unseren Kopf? Wie wird aus *unserer Außenwelt* dann *unsere Innenwelt*? Oder anders gefragt: Wie bilden sich Repräsentationen im Gehirn ab?

Mit den fünf Sinnen Riechen, Sehen, Hören, Schmecken und Fühlen nimmt man die Außenwelt wahr. Man kann lernen, sich auf jeden einzelnen Sinn zu konzentrieren. Aus dieser Fähigkeit zur Konzentration erwächst eine innere Stärke und Ruhe, die auch gerade zur Bewältigung von Stress und anderen Spannungszuständen sehr hilfreich sein kann. Wenn Ihre Klienten also die Kompetenz (zurück)erwerben, sich auf *eine Sache zu einer Zeit* zu konzentrieren, so winken Entspannung, Ausgeglichenheit und Ruhe. Wenn es ihnen gelingt, achtsam zu sein und ihre fünf Sinne zu trainieren, gewinnen sie gleichermaßen an Genussfähigkeit. Kinder haben diese Fähigkeit: Haben Sie schon einmal gesehen, wie Kinder mit geschlossenen Augen an etwas riechen? Sie können selbstvergessen beispielsweise an einem Apfel riechen – beobachten Sie einmal ein Kind dabei. Oder wie es sich genussvoll ein Stück Schokolade langsam auf der Zunge zergehen lässt und dabei verzückt schaut. Die Wonne, die ein Kind dabei ausdrückt, wenn es ein kleines Tier wieder und wieder streichelt und begeistert sagt, wie wunderbar weich es sich anfühlt? Während Kinder das tun, vergessen sie Zeit und Raum und sind nur mit dieser einen Tätigkeit beschäftigt. Da wir alle einmal Kinder waren, hatten wir vor einiger Zeit auch diese Fähigkeiten, die im Laufe des Lebens und in den Mühen des Alltags in Vergessenheit geraten können. Doch man kann diese Kompetenz wiedererlangen. Mit der folgenden Geschichte möchte ich Sie gern auf das Thema *Wahrnehmung und Achtsamkeit* einstimmen. Sie eignet sich ebenso gut für Ihre Klienten, um sie in das Thema einzuführen.

Was siehst du?

Der Meister hob hervor, dass die Welt, wie sie die meisten Menschen sehen, nicht die Wirklichkeit selber ist, sondern nur eine Welt, die ihr Kopf hervorgebracht hat. Als ein Schüler das in Frage stellen wollte, nahm der Meister zwei Stöcke und legte sie in Form eines T auf den Boden. Dann fragte er den Schüler: »Was siehst du hier?« »Den Buchstaben T«, antwortete dieser. »Genauso reagieren die meisten Menschen«, sagte der Meister. »Aber es gibt von sich aus keinen Buchstaben T; das T ist nur die mentale, abstrakte Bedeutung, die du ihm gibst. Was du vor dir siehst und dort wirklich liegt, sind zwei abgebrochene Äste in Form von Stöcken.« (Burkhard, 2011, S. 3)

In diesem Abschnitt finden Sie Übungen (7 – 19), mit deren Hilfe ein erster Einstieg in achtsame Sinneserfahrungen gewährleistet ist.

Wie riecht eigentlich unsere Welt? Wie riecht der Sommer? Anders als Frühling, Herbst und Winter? Wie riecht es am Meer? Wie in den Bergen? Wie riecht Ihr Lieblingsessen, Ihr Shampoo, Ihre Freundin und Ihr Freund? Wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre olfaktorische Wahrnehmung richten, so können Sie dadurch zur Ruhe kommen und bei sich selbst sein.

 Was riechen Sie oft? Welchen Geruch können Sie sich aus Ihrem Leben nicht mehr wegdenken?

Welche Blumen riechen Sie gern? Wonach genau duften sie?

Welches Essen riechen Sie gern? Beschreiben Sie den Geruch.

Was mögen Sie in der Natur gern riechen? Beschreiben Sie, was Sie dort gern riechen.



AB 7 /

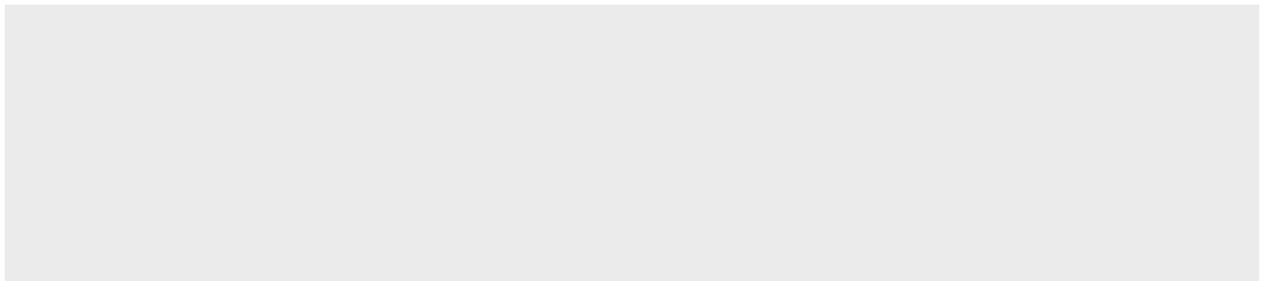
Achtsam riechen

2/2

Was riechen Sie am liebsten?

Was gefällt Ihnen an diesem Geruch?

Verknüpfen Sie diese Situation nun mit einem Symbol und zeichnen Sie es hier ein.



Verknüpfen Sie diese Situation mit einer Farbe und tragen Sie diese hier ein.

Wenn Sie nun an dieses Symbol oder diese Farbe denken, dann können Sie diesen Duft leicht in Ihrer Erinnerung hervorrufen und den positiven Effekt für sich genießen.

AB 8 /

Das Riechen trainieren und genießen

Mit den folgenden Übungen können Sie Ihr Riechen trainieren und dann das Riechen genießen. Sie benötigen für jede Übung lediglich ein paar Minuten sowie ein paar alltägliche Gegenstände, die Sie wahrscheinlich im Haus haben oder bei Ihrem nächsten Einkauf gut besorgen können – und natürlich Ihre Fantasie ...

-  ► Nehmen Sie eine Tomate oder anderes Gemüse in Ihre Hand und riechen Sie lang und ausgiebig daran. Schließen Sie dabei die Augen, atmen Sie langsam ein und aus und ein und aus und nehmen Sie den Geruch wahr. Halten Sie die Tomate dann einmal weiter weg und nehmen Sie nun den Duft wahr. Dann legen Sie die Tomate einmal aus der Hand und riechen Sie in aller Ruhe an Ihrer Hand. Beschreiben Sie das Geruchserlebnis der besonderen Art.



-  ► Nehmen Sie nun eine Blume oder ein Blatt in Ihre Hand und riechen Sie lang und ausgiebig daran. Verfahren Sie so wie oben und beschreiben Sie Ihr Geruchserlebnis.



-  ► Gehen Sie hinaus in die Natur und suchen Sie sich eine schöne Bank oder einen großen Baum aus, an den Sie sich anlehnen können. Wenn Sie es sich richtig bequem gemacht haben, dann schließen Sie – wenn Sie denn mögen – die Augen und konzentrieren Sie sich mit jedem Atemzug auf das, was Sie dort riechen. Lassen Sie sich dafür Zeit und nehmen Sie die unterschiedlichen Gerüche wahr. Einfach nur wahrnehmen und weiter ruhig riechen. Wenn Sie dann nach Hause gekommen sind, beschreiben Sie Ihr Geruchserlebnis.



Achtsamkeitsimpuls

Wenn ich das rieche, was ich gern rieche, dann ...

Und was noch?

Und was noch?

Und was noch?

Wie sieht eigentlich unsere Welt aus? Wie sieht sie am frühen Morgen aus? Wie am Abend? Wie sieht Ihr Lieblingsplatz aus? Wie sehen Ihre Bilder zuhause aus? Wie sehen Bäume im Sommer aus? Anders als im Frühling, Herbst und Winter? Es spielt keine Rolle, was Sie sich achtsam anschauen – was immer es ist, richten Sie Ihre gesamte Wahrnehmung auf das Sehen. Wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre visuelle Wahrnehmung richten, so können Sie dadurch zur Ruhe kommen und bei sich selbst sein.

 Was sehen Sie oft?

Was sehen Sie gern? Was schauen Sie gern an?

Welche Farbe lieben Sie? Warum?

Welche Formen mögen Sie gern anschauen? Warum?

