

Mein Selbsthilfebuch

Schug

Im Meer des Alltags ankern

Achtsam innehalten und Kraft schöpfen



Online-Material



BELTZ

Susanne Schug B.A

UKSH Akademie gemeinnützige GmbH

Haus V37

Ratzeburger Allee 160

23538 Lübeck

E-Mail: Susanne.Schug@uksh.de

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. Die Verlagsgruppe Beltz behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.



Dieses Buch ist erhältlich als:

ISBN 978-3-621-29030-2 Print

ISBN 978-3-621-29043-2 E-Book (PDF)

ISBN 978-3-621-29044-9 E-Book (EPUB)

1. Auflage 2025

© 2025 Programm PVU Psychologie Verlags Union

Verlagsgruppe Beltz

Werderstraße 10, 69469 Weinheim

service@beltz.de

Alle Rechte vorbehalten

Umschlagbild: GettyImages / Astrolounge

Herstellung: Victoria Larson

Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza

Beltz Grafische Betriebe ist ein Unternehmen mit finanziellem Klimabeitrag (ID 15985-2104-1001).

Printed in Germany

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

Inhalt

Vorwort	7
1 Einleitung	11
2 Achtsamkeit zur Ausrichtung des inneren Kompasses	17
2.1 Offenes Gewährsein	17
2.2 Achtsamkeit und Entspannung	19
2.3 Formelle und Informelle Achtsamkeitsübungen	19
2.4 Anfängergeist	22
2.5 Autopilot	22
2.6 Manuelle Steuerung	27
2.7 Bewertungen	34
3 Achtsamkeit oder die Kunst, sich um sich selbst zu kümmern	43
3.1 Achtsamkeitspausen – Ankerstellen im Meer des Alltags	44
3.2 Achtsamkeit gezielt in den Alltag bringen	53
3.3 Übungen für den Einstieg	56
4 Achtsamkeit im Alltag	75
4.1 Handlungsfreiheit – die Lücke zwischen Reiz und Reaktion	86
4.2 Umgang mit angenehmen und unangenehmen Ereignissen	94
4.3 Lernzonenmodell oder Komfortzonenmodell	115
4.4 Automatische Stressreaktionen und bewusste Wahrnehmung	120
4.5 Freundlichkeit und Mitgefühl	127
5 Achtsame Impulse	143
6 Achtsamkeits-Challenge	153
7 Formelle Achtsamkeitsübungen für die persönliche Praxis	167
8 Informelle Achtsamkeitsübungen für die persönliche Praxis	173
9 Meine persönliche Achtsamkeits-Challenge	179
10 Abschluss	187
Noch mehr Information	
Hinweise zum Online-Material	190
Weiterlesen	208
Literatur	210
Schnell nachschlagen	212

Vorwort

*Das Leben ist sehr stark gefärbt durch subjektive Wahrnehmungen und durch die Gedanken, die daraus entstehen.
Achtsamkeit kann dabei helfen, das Leben so anzunehmen, wie es ist.
Achtsamkeit kann Beistand leisten, Mitgefühl mit sich und anderen zu entwickeln
und gibt die Freiheit, sich bewusst zu entscheiden
sowie mit den Gegebenheiten, die das Leben bietet,
selbstfürsorglich umzugehen und Handlungsfreiheit
zu behalten oder zu erlangen.*

Ich freue mich, dass Sie sich für die Lektüre dieses Buches entschieden haben. Vielleicht ergeht es Ihnen ähnlich wie mir, als ich vor über 20 Jahren mit dem abstrakten Konzept der Achtsamkeit in Berührung kam. Sie fragen sich eventuell, was Sie dazu bewegen könnte, Achtsamkeit in Ihrem Leben willkommen zu heißen. Ganz gleich, welche Erfahrungen Sie mit Achtsamkeit bereits gesammelt haben, das Buch möchte Anregungen geben, sich auf achtsame Erfahrungen einzulassen. Sich wie ein Forschungsreisender, eine Forschungsreisende die Zeit zu nehmen, voller Wohlwollen neue Freiheiten und Wahlmöglichkeiten im Leben umzusetzen. Wir haben das Gefühl, im Alltag zu »schwimmen«, haben kaum Möglichkeiten, innezuhalten, sind oft getrieben. Wir wünschen uns Ruhepunkte zum Kraftschöpfen, wissen aber nicht, wie wir sie im dichten Alltag unterbringen könnten. Von dem abstrakten Konzept der Achtsamkeit ist an vielen Stellen die Rede, dieses wird in diesem Buch konkret und es wird gezeigt, wie man sich mit Achtsamkeit im Alltag helfen und was die Hinwendung und Durchführung der praktischen Übungen bewirken kann. Sie werden durch Ihre persönliche, regelmäßige Praxis für sich herausfinden, welche Übungen am besten mit Ihren Bedürfnissen zu dem jetzigen Zeitpunkt Ihres Lebens harmonieren.

Mit diesem Buch erhalten Sie die Möglichkeit, sich einzuladen, anhand von Beispielen und Übungen, von denen manche als Audio-Dateien zum Download zur Verfügung stehen (sie sind durch ein Download-Symbol im Buch gekennzeichnet, siehe auch »Hinweise zum Online-Material«), achtsame Augenblicke von Wissensklarheit voller Gewahrsein zu sammeln und auszukosten. Meta-

phern, Gedichte und Zitate laden zusätzlich dazu ein, nachzuspüren, Erkenntnisse zu gewinnen und über diese bewusst gemachten Erfahrungen Geistesklarheit zu erlangen.

Die Vielzahl an praktischen Übungsvorschlägen in diesem Buch soll Ihnen die Umsetzung von Achtsamkeit in Ihren Alltag erleichtern. Das abstrakte Konzept darf von Ihnen selbst anhand von persönlichen Erfahrungswerten mit Leben gefüllt werden. Die eigene praktische, kontinuierliche Umsetzung in Ihren Alltag verhilft Ihnen dazu, Achtsamkeit von Moment zu Moment bewusst zu erfahren. Da wir alle einzigartig sind mit unseren Erfahrungen, gibt es auch kein Falsch oder Richtig im persönlichen Erleben. Alles, was Sie in Ihrer Praxis wahrnehmen, ist richtig und entsteht aus einer Verbundenheit mit Ihnen und aus dem gegenwärtigen Moment heraus.

Die Absicht der Achtsamkeitspraxis besteht darin, Freundlichkeit einzuladen, sich im Blick zu behalten und Ihr Leben in einer offenen und wachen Haltung zu erleben. Es unterstützt Sie darin, Ihre Motivation zu verstehen, welche Sie an diesem Punkt Ihres Lebens dazu bewegt, sich der Praxis der Achtsamkeit zu widmen. Sich bewusst zu sein, dass sich diese Motivation im Laufe Ihres Lebens auch immer wieder verändern wird.

Da es wichtig ist, die Absichten, die hinter den praktischen Erfahrungen des offenen Gewahrseins auf den Augenblick stehen, bewusst zu erkennen, werden Ihnen zu den Übungen im Buch auch immer wieder Fragen gestellt werden. Ihre Auseinandersetzung mit diesen unterstützt Sie darin, innezuhalten und nachzuspüren. Zu erkennen, dass Sie für sich die Freiheit erobern, selbstfürsorglich zu handeln und klar zu sehen, was sich Ihnen von Augenblick zu Augenblick darbietet. Sie erleben, dass Veränderung das einzig Beständige in unser aller Leben ist. Ich lade Sie ein, sich bei der Lektüre und der Durchführung der Übungen in diesem Buch die Zeit zu nehmen, Ihre Erfahrungen entweder direkt im Buch oder in einem Achtsamkeitstagebuch zu notieren. Sich immer wieder bewusst zu werden, wofür Sie sich an diesem Punkt Ihres Lebens der Praxis der Achtsamkeit zuwenden. Sich der eigenen Absichten stets aufs Neue voller Wachheit und Klarheit zuzuwenden.

Dieses Bewusstwerden unterstützt Sie darin, Ihre Motivation der regelmäßigen Hinwendung zur Praxis auch in herausfordernden Zeiten aufrechtzuerhalten. Die Wirkung der Achtsamkeit entfaltet sich auf Basis Ihrer praktischen persönlichen Erfahrungswerte, dem jeweils gegenwärtigen Moment bewusst zu begegnen. Sie füllen das Konzept der Achtsamkeit durch die eigene Praxis für sich mit Leben. Sie laden sich ein, sich absichtslos auch den aufgewühlten, hohen

Wellen des Meeres zuzuwenden und durch die Strategien des offenen Gewahrseins unterhalb der Kräfte der Oberfläche der aufgewühlten See zu Ruhe und Klarheit zu finden. Denn Achtsamkeit besteht, wie es John Kabat-Zinn sagt, »im Wesentlichen in nichts anderem als einer besonderen Art von Aufmerksamkeit, die wir Gewahrsein nennen. Sie kann erlernt und geübt werden« (Kabat-Zinn, 2019, S. 43). Die Hinwendung zur Praxis der Achtsamkeit ist eine Einladung an sich selbst, voller Selbstmitgefühl und Neugierde allem zu gestatten, da zu sein. Jeden Augenblick des Lebens als einzigartig und unwiederbringlich voller Wachheit und Klarheit zu erleben.

Mein persönlicher Zugang zu Achtsamkeit ist stark von der Dialektisch-Behavioralen Therapie nach Marsha Linehan auf einer Station/Tagesklinik für Menschen mit einer emotional instabilen Persönlichkeitsstörung und zusätzlich diagnostizierten Essstörung im Zentrum für Integrative Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik am Universitätsklinikum Schleswig-Holstein und einer mittlerweile 20-jährigen Yoga- und Achtsamkeitspraxis und den Erfahrungen während meiner Ausbildung zur MBSR-Lehrerin geprägt.

Ich hatte das große Glück, in den letzten beiden Jahrzehnten mit wunderbaren Kolleg:innen zusammenarbeiten zu dürfen. Ich möchte allen meine große Dankbarkeit zum Ausdruck bringen. Mein Dank gilt ganz besonders Doris Greßing, die mich über die Jahre hinweg stets unterstützt hat.

Mein besonderer Dank gilt den Patient:innen der Achtsamkeitsgruppen, die mit ihrem Engagement, ihrem großen Interesse, Offenheit und Anregungen die Sitzungen mit Leben erfüllt haben.

Mein Dank gilt außerdem dem Beltz Verlag; insbesondere Frau Kühnle Zerpa und Frau Dr. Svenja Wahl möchte ich für die sehr angenehme Zusammenarbeit und Unterstützung danken.

Lübeck, im Januar 2025

Susanne Schug

1

Einleitung

Bei der Achtsamkeit geht es um die Kultivierung bestimmter Geistesqualitäten, um immer mehr Freundlichkeit, Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl im Leben willkommen zu heißen. Was wir kultivieren, wächst natürlich auch in uns. Dieses Kultivieren benötigt Zeit und viel Fürsorge. So wie ein Apfelkern, der morgen nicht schon zu einem Apfelbaum heranwächst, so kultiviert sich der innere Garten in seiner Zeit durch wohlwollendes Gießen.

Unser aller Alltag ist angefüllt mit einer Informationsflut sondergleichen. Wir sind in der Lage, uns 24 Stunden lang mit der ganzen Welt zu vernetzen und mit ihr per Telefon, E-Mail und sozialen Netzwerken zu interagieren. Eine Vielzahl an Aufgaben will täglich von uns erledigt werden. Um das alles in den Griff zu bekommen, wird geplant, reagiert, vorausschauend gedacht und gehandelt. Es gilt alle Bälle im Spiel zu halten, auch mit der damit einhergehenden Gefahr, die eigenen Grenzen darüber aus dem Blick zu verlieren, da das Erreichen der anvisierten Ziele im Vordergrund steht. Wir haben uns das nötige Handwerkszeug antrainiert, um täglich aufs Neue möglichst das Richtige zur richtigen Zeit zu tun. Dabei gehen wir oft ziemlich hart mit uns selbst um. Wir laufen Gefahr, einen freundlichen und mitfühlenden Blick auf uns selbst zu verlieren, sodass

wir uns manchmal in einem Strudel der nie enden wollenden Tätigkeiten, der Selbstoptimierung, der Gedankenkreise, Bewertungen und Grübeleien gefangen fühlen.

Das Leben präsentiert uns ununterbrochen Informationen aus dem Inneren und aus der uns umgebenden Welt. Da wir bemüht sind, den tagtäglich von uns zu erfüllenden Aufgaben gerecht zu werden, laufen wir dabei Gefahr, unser eigenes Wohlbefinden aus dem Blick zu verlieren und schöne Augenblicke unbemerkt an uns vorüberziehen zu lassen. Das Leben kann sich dann so anfühlen, als würden wir uns selbst beim Hinausschwimmen auf das aufgewühlte Meer beobachten, wie wir immer wieder daran gehindert werden, unser Ziel zu erreichen und stets aufs Neue von den Brandungswellen in Richtung Strand zurückgedrängt werden, sodass wir erleben, wie das kräfteraubende und ermüdende Unterfangen zu scheitern droht. Doch die Wellen sind nicht dasselbe wie das Meer. Bei der Konzentration auf das Bezwingen jeder einzelnen Welle können wir allerdings den Blick dafür verlieren, dass das Meer unabhängig von der noch so aufgewühlten Oberfläche darunter stets unendlich weit und tief und ruhig ist (Wolf & Serpa, 2018).

Die Praxis der Achtsamkeit lädt dazu ein, die einzelnen Augenblicke, aus denen unser aller Leben besteht, auszukosten. Mit einer freundlich interessierten Haltung im Alltag vor Anker zu gehen, kurz innezuhalten und zu beobachten, wie sich das Leben im gegenwärtigen, einzigartigen Moment unseres Daseins gerade darstellt, ohne automatisch etwas tun oder verändern zu wollen. Die Freiheit für sich zu erobern, den Alltag zu entschleunigen, und als freundlicher Beobachter, als freundliche Beobachterin in einer sicheren Bucht des Meeres vor Anker zu gehen und sich das Wissen zu erobern, dass es unabhängig von den Kräften, die das Meer aufgewühlt und auch gefährlich erscheinen lassen, unterhalb der Oberfläche Stille und Frieden geben kann. Die beobachtende Position unterstützt dabei, uns bewusster über Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen zu werden. Wir öffnen uns für die Möglichkeit, in der Weite des Meeres unter den Wellen hindurchzutauchen. Das regelmäßige, bewusste Trainieren von Achtsamkeitsübungen im Alltag kann die Bewusstheit darüber erhöhen, auch in herausfordernden Lebenssituationen mit viel Mitgefühl neue, wohlmeinende Wahlmöglichkeiten voller Güte für sich zu erobern. Den Fokus immer wieder aufs Neue in den gegenwärtigen Augenblick zu bringen.

Das ist vor allem hilfreich angesichts der Tatsache, dass viele Dinge im Leben außerhalb unserer Kontrolle liegen. Wir alle befinden uns in unserer jeweiligen Lebensrealität, einem Gefüge von vielfältigen Gegebenheiten und schnell veränderbaren Faktoren. Manches passiert einfach, egal, ob wir es als angenehm oder unangenehm empfinden. Dies kann dazu führen, dass wir es nicht wagen,

hinzusehen, und eine bestimmte Lebenssituation einfach nur »weghaben wollen«. Mit der Praxis der Achtsamkeit machen Sie sich jedoch auf den Weg, die Lebenswirklichkeit aktiv anzunehmen und genau hinzuschauen, ohne in »angenehm«, »unangenehm« oder »neutral« zu unterscheiden. Achtsamkeit kann helfen zu verstehen, dass Veränderungen einen unabänderlichen Teil unseres Lebens darstellen, egal, ob wir uns diese wünschen oder nicht. Uns Menschen ist allen gemeinsam, dass wir zeitweise Freudvolles und zeitweise Leidvolles oder Herausforderndes erfahren, auf das wir in der Regel unbewusst körperlich, gedanklich und emotional reagieren. Mit Achtsamkeit erleben Sie, was geschieht, wenn Sie dem jeweiligen Gefühl, dem Gedanken oder der Körperempfindung eine Daseinsberechtigung geben. Einen Umgang mit dem Angenehmen zu etablieren, wenn es sich zeigt. Sich akzeptierend zu wappnen für die unausweichlichen Herausforderungen, die unser aller Leben mit sich bringt. Anstatt sich zu ärgern, dass die Dinge des Lebens sich nicht so darstellen, wie wir sie uns wünschen.

Neue, freundliche und mitfühlende Möglichkeiten und Handlungsspielräume im Umgang mit sich selbst und anderen wählen. Zu erleben, dass Achtsamkeit in jedem einzelnen Augenblick unseres Lebens stattfindet. Sich erlauben, trotz oder gerade wegen der vielen Herausforderungen in unserer schnelllebigen Zeit selbst zum Handelnden, zur Handelnden zu werden. Das Forschungsfeld so weit wie möglich zu entfalten und sich für die Absichten hinter dem eigenen Tun zu öffnen. Sich auf Basis dieser konkreten Erfahrungen zu ermöglichen, das Angenehme zu erleben, wenn es sich zeigt. Den gegenwärtigen Augenblick zu genießen, ohne ihn konservieren zu wollen. Sich in herausfordernden Situationen erlauben, sich mutig dem Unangenehmen zuzuwenden und auf Basis von Achtsamkeit bewusst die heilsamsten Handlungsoptionen für sich im Alltag zu kultivieren. Darüber ermöglichen Sie es sich, diese neuen achtsamen Handlungsspielräume voller Selbstmitgefühl bewusst im Alltag zu reproduzieren. Den einzelnen Augenblicken, aus denen unser aller Leben besteht, mehr Beachtung zu schenken. Nicht, damit etwas bewusst Wahrgenommenes »besser« oder »anders« wird, sondern um bestmöglich im Kontakt mit dem Moment zu sein, einen Weg der Neugier und Erforschung seiner selbst vertrauensvoll und voller Fürsorge und Klarheit zu beschreiten. Mit der Praxis der Achtsamkeit erlauben Sie es sich, ein Fundament der liebevollen, verbundenen Präsenz mit sich aufzubauen, nicht, um Unangenehmes oder Herausforderndes »weghaben zu wollen«, sondern beherzt anzuerkennen, was sich alles zeigen mag, und sich zu erlauben, den Mut aufzubringen, hinzusehen. Annehmend und bewertungsfrei voller Zuversicht eventuell wahrzunehmen, dass es sich lösen wird, wenn das Unangenehme nicht festgehalten und weitergedacht

wird. Sich mit wohlwollender Haltung Zeit zu schenken und der Vielzahl an bewusst wahrgenommenen Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen, unabhängig davon, ob sie angenehm, unangenehm oder neutral sein sollten, den Willkommensteppich auszubreiten, um so vertrauter zu werden mit den eigenen automatischen Reaktionen.

Wir haben als Menschen eine natürliche Tendenz, angenehme, glückliche oder neutrale Erfahrungen machen zu wollen. Mit dem Wissen, dass auch die angenehmen Empfindungen immer nur von flüchtiger Natur sind und trotz aller Bemühungen, diese festhalten zu wollen, niemals dauerhaft verweilen werden. Diese Sehnsucht, den immerwährenden Glückszustand von Gleichmut, Unbeschwertheit und angenehmen Gefühlen zu erhalten, kann nicht erfüllt werden. Denn unsere Lebensumstände und die äußeren Gegebenheiten kommen und gehen. Je mehr wir versuchen, die Augenblicke des Glücks festhalten zu wollen, desto mehr entziehen sie sich uns.

Bei der Wahrnehmung von unangenehmen Erfahrungen stellt sich Widerstand ein. Dies ist der Augenblick in unser aller Leben, in dem wir mit Achtsamkeit etwas über die Natur unseres Geistes erfahren, wie er verdrängt, bewertet oder sich wehrt. Sie erlauben es sich, zu beobachten, wie diese Erfahrungen auch wieder vergehen, wie Wolken am Himmel, die unaufhaltsam weiterziehen. Sich zu erlauben, die Geschehnisse des Lebens zu akzeptieren, ohne zu resignieren. Es geht um die Essenz Ihrer tiefsten Natur. Sich zu gestatten, unter den vielleicht Sturm gepeitschten Wellen an der Oberfläche hindurchzutauchen und unterhalb des Sturms in der unendlichen Weite und Tiefe zur Ruhe und Klarheit zu finden. Mit Gleichmut, Geschmeidigkeit und Wachheit »ja« sagen zu können zu dem, was gerade ist. Sensibel zu sein für jeden neuen und einzigartigen Augenblick des Lebens. All das bringt Achtsamkeit mit sich.

Ist das leicht? Nein.

Muss das geübt werden? Ja.

Wann kann Achtsamkeit im Alltag umgesetzt werden? Jederzeit!

Schauen wir also, wann und wo wir unseren Anker im Meer des Alltags werfen können, und wie das am besten zu meistern ist. Indem wir uns erlauben, zu ankern und innezuhalten, beschenken wir uns mit kleinen Zeitinseln, die uns zu mehr Selbstfürsorge verhelfen.

Gut zu wissen

Um die Praxis der Achtsamkeit oder des offenen Gewahrseins auf den gegenwärtigen Augenblick in Ihr Leben einzubringen, ist es nicht notwendig, religiös zu sein. Jeder Mensch kann die Praxis des Selbstmitgefühls, der Freundlichkeit und der Selbstfürsorge durch kontinuierliche Übung im Leben willkommen heißen.

Was ist Achtsamkeit?

Der Begriff der Achtsamkeit hat sich im Laufe der Zeit stetig verändert. Das ursprüngliche Konzept der Achtsamkeit wurzelt im Buddhismus. Bereits seit 2.500 Jahren wird dort der Begriff »sati« verwendet, beschrieben als eine wesentliche natürliche Qualität unseres Geistes.

Sati kommt aus dem Pali, eine Sprache, die zu Zeiten Buddhas gesprochen wurde. Zunächst wurde es mit »Mindfulness« übersetzt und dann im Deutschen als »Achtsamkeit« bezeichnet. Jedoch könnte man es eindeutiger als »Geistesklarheit« oder auch »Wissensklarheit« interpretieren, denn »achtsam sein« hat in unserem Sprachgebrauch oft die Bedeutungen »aufpassen« oder »vorsichtig sein« (Hölzel & Brähler, 2015, S. 245).

Bevor wir nun konkret in das Thema Achtsamkeit einsteigen und einige grundlegende Begriffe und Konzepte kennenlernen, lade ich Sie ein, sich der Frage zu widmen, was Achtsamkeit aktuell für Sie bedeutet und was Sie sich davon erhoffen.

Was bedeutet Achtsamkeit für mich

Was wird durch die Etablierung von Achtsamkeit für mich möglich?

Welche achtsamen Momente habe ich heute bereits bewusst wahrgenommen?

Welche Wünsche gehen mit der Praxis von Achtsamkeit in meinem Leben einher

Solche Fragen fördern Ihr Interesse und laden zu mehr Wachheit ein. Es lohnt sich, sich immer wieder damit zu beschäftigen. Es gibt auf diese Fragen keine richtigen oder falschen Antworten. Sie stellen eine Einladung zur achtsamen Erforschung des gegenwärtigen Moments dar. Sie erleben, wie sich Ihr Leben in diesem Moment präsentiert, ohne etwas weghaben oder haben zu wollen. Alles, was sich zeigen mag, voller Neugier annehmend zu erforschen, ohne die Handlungsfreiheit zu verlieren.

2

Achtsamkeit zur Ausrichtung des inneren Kompasses

2.1 Offenes Gewahrsein

Der Grundbaustein der Achtsamkeit ist »offenes« oder auch »achtsames Gewahrsein«. Achtsames Gewahrsein im Alltag ist jederzeit möglich und kann mit scheinbaren Kleinigkeiten erreicht werden. Von morgens bis abends führen wir unzählige Tätigkeiten ganz routinemäßig – und oft auch in Eile – durch. Wir sind auf »Autopilot« eingestellt und führen diese Tätigkeiten fast schon automatisch durch und sind mit unseren Gedanken schon wieder ganz woanders. Dabei lassen sich gerade diese Tätigkeiten schon für kleine achtsame Momente nutzen. Beispiele hierfür sind:

- Zähne putzen – das Gefühl der Zahnbürste, den Geschmack der Zahncreme bewusst wahrnehmen
- Duschen – die Wassertropfen, die Temperatur, den Geruch und die Textur des Duschgels bewusst spüren

Weitere Beispiele sind Tätigkeiten wie einkaufen, abwaschen, Musik hören, essen – überall können wir uns dazu einladen, im gegenwärtigen Moment präsent zu sein, den »Autopiloten« abzustellen und ganz bewusst der Melodie der Musik zu folgen, den Geruch und die Konsistenz des Essens wahrzunehmen, anstatt uns von kreisenden Gedanken davontragen zu lassen.

Was ist offenes Gewahrsein?

Offenes Gewahrsein wird in diesem Buch als Synonym für »Achtsamkeit« verwendet. Es beinhaltet eine Haltung von Neugier und freundlichem Interesse, von vertrauensvollem »Forschungsgeist« sich selbst gegenüber. Es bedeutet, voller Freundlichkeit bei sich zu bleiben. Sich voller Selbstfürsorge im Blick zu behalten und zu erkennen, niemandem etwas beweisen zu müssen. Die Gedanken, Gefühle und Empfindungen im gegenwärtigen Moment bewusst wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten, sie einfach da sein zu lassen und bei ihnen zu bleiben, bis sie weiterziehen. Wach und aufmerksam zu sein für alles, was aufkommt, für Positives wie Negatives. Die Ausrichtung und die Natur des eigenen Geistes vorurteilsfrei zu erleben und darüber seine eigenen Bedürfnisse voller Freundlichkeit besser zu verstehen und mit Mitgefühl darauf zu reagieren. So gut, wie es geht, mit dem gegenwärtigen Moment im Kontakt zu sein. Dem inneren Kompass zu folgen und zu schauen: Wie möchte ich leben?

Ein hilfreicher Satz zur wirkungsvollen Vergegenwärtigung für Ihren Alltag könnte der folgende sein:

»Ich bin meine beste Freundin, mein bester Freund. Möge ich lernen, freundlich zu mir zu sein, auch wenn es sehr schwerfällt.«

Mit der fortwährenden Praxis des offenen Gewahrseins in Ihrem Leben erobern Sie sich bewusste Einsichten über die Gewohnheitsmuster Ihres Geistes:

- kritische Gedanken
- Gedanken von »haben wollen« und »nicht haben wollen«
- unruhige Gedanken
- ablenkende Gedanken

2.2 Achtsamkeit und Entspannung

Viele Menschen verwechseln Achtsamkeit mit Entspannung oder erwarten bzw. erhoffen sich Entspannung als Ergebnis. Achtsamkeit oder offenes Gewahrsein ist jedoch nicht gleichbedeutend mit Entspannung. Es bedeutet nicht, weise lächelnd über den Dingen auf Wolke sieben zu sitzen. Das Gewahrsein auf den Augenblick unterstützt Sie darin, das Forschungsfeld so weit aufzumachen wie möglich. Sich nicht im Unangenehmen zu verlieren oder das Angenehme konservieren zu wollen, anstatt es im aktuellen Augenblick zu genießen. Sich über sich selbst klarer zu werden und in die Erforschung der direkten, bewussten Erfahrung zu kommen. Den Königsweg der Handlungsfreiheit zu beschreiten.

Entspannung. Auf der körperlichen Ebene sind Entspannungsreaktionen durch eine entspannte Muskulatur, gleichmäßige ruhige Atmung, physiologischen Blutdruck und Puls gekennzeichnet. Auf der psychischen Ebene stehen das Erreichen von emotionaler Ausgeglichenheit und Ruhe im Vordergrund. Entspannungsreaktionen auf diesen beiden Ebenen zu bewirken ist das Ziel bei den verschiedenen Entspannungsverfahren.

Achtsamkeit. Bei der Achtsamkeitsmeditation geht es nicht um Entspannung. »Die Aufmerksamkeit ist auf das Hier und Jetzt gerichtet. Gedanken, Gefühle, Sinnesempfindungen, ob angenehm, unangenehm oder neutral, werden konzentriert und bewertungsfrei wahrgenommen und beobachtet« (Schug & Erdmann, 2016, S. 308f.). Achtsamkeit ist eine Einladung, so viele Augenblicke wie möglich bewusst zu erleben und zu erkennen, dass das Leben durch ständige Veränderung geprägt ist. In der Folge von Achtsamkeitsübungen kann man sich jedoch entspannt fühlen: Stress und Anspannung aus schwierigen Situationen haben abgenommen und wir fühlen uns von den Herausforderungen nicht mehr so sehr getrieben, weil wir die Möglichkeiten unserer Handlungsfreiheit erkennen.

2.3 Formelle und Informelle Achtsamkeitsübungen

Es gibt vielfältige Übungen, die unterschiedliche Sinne ansprechen und auch unterschiedlich lange durchgeführt werden. Manche können jederzeit und an jedem Ort geübt werden, für andere ist ein ruhiger Ort möglichst ohne Ablenkungen erforderlich.

In den Übungen lösen Sie sich aus dem nach etwas strebenden Tun-Modus (Autopilot-Modus) und begeben sich bewusst in den empfänglicheren, nicht-strebenden Sein-Modus (Achtsamkeitsmodus) des jeweiligen Augenblicks. Sie

erleben Verbundenheit mit sich selbst und erleben, absichtslos im gegenwärtigen Moment präsent zu sein. Die Betonung nicht darauf zu legen, *was* man tut, sondern *wie* man es tut. Sich dessen gewahr werden, dass die Augenblicke unseres Daseins das sind, was vom Leben bleibt.

Man unterscheidet in formelle und informelle Achtsamkeitsübungen. Allen Achtsamkeitsübungen ist gemein, dass sie konzentriert und annehmend (bewertungsfrei) durchgeführt werden.

Formelle Achtsamkeit/Meditation. Unter formeller Achtsamkeit versteht man die Ausübung von Sitz- oder Gehmeditationen, Yoga und Qi-Gong. Viele Menschen stehen schon allein dem Wort »Meditation« skeptisch gegenüber und assoziieren es mit Mystizismus oder sonstigem »Hokuspokus«. In der Meditation geht es jedoch in erster Linie um Aufmerksamkeit. Ein zentraler Teil der formellen Achtsamkeitsübungen ist die Fokussierung der Aufmerksamkeit und damit der Wahrnehmung, z. B. auf unsere Gedanken, Gefühle, den Atem, Bewegungen oder Körperempfindungen.

In der Meditation laden Sie sich ein zu einer Kultivierung von achtsamen, bewusst erlebten Augenblicken; durch solche persönliche, aktive Erfahrungsschätze füllen Sie Achtsamkeit mit Leben.

Informelle Achtsamkeit. Bei den informellen Achtsamkeitsübungen handelt es sich um Alltagsroutinetätigkeiten oder kurze Atemübungen. Sie werden Altbekanntes neu für sich entdecken und erstaunt sein, welche Informationen Ihr Geist Ihnen in den wenigen Minuten der Achtsamkeit übermitteln wird. Dies ist die Gelegenheit, die Wellen Ihres Gemüts, die sich zuvor im halbbewussten Autopilotenmodus verhüllt haben, zu erkennen. Achtsamkeit gibt Ihnen die Möglichkeit, Ihre Geistesbewegungen wahrzunehmen und entsprechend behutsam und wertschätzend mit sich und anderen umzugehen.

Alltagsroutineaufgaben, die Sie zuvor noch hastig und unachtsam durchgeführt haben, z.B. schnell noch die Wäsche waschen, zügig mit dem Auto von A nach B fahren, das nebenbei durchgeführte Zähneputzen oder die schnelle Tasse Tee zwischendurch, werden sich Ihnen achtsam durchgeführt in einer ganz neuen Qualität darbieten. Sie erkennen die Unachtsamkeit (den Autopiloten), indem Sie bemerken, dass sich Ihre Gedanken bereits in der Zukunft oder noch in der Vergangenheit befinden. Sobald Sie beginnen, Achtsamkeitsübungen für sich durchzuführen, entscheiden Sie sich für mehr Handlungsfreiheit und Selbstfürsorge in Ihrem Leben und entschleunigen Ihren Alltag. Wiederkehrende Gedanken werden von Ihnen enttarnt. Sie nehmen bewusst wahr, welche Informationen Ihr Geist Ihnen sendet, und wie ungewohnt und mitunter auch anstrengend es sein kann, sich immer wieder auf die Übung Ihrer Wahl zu konzentrieren. Ihr Geist ist

es nicht mehr gewohnt, sich nur auf eine Sache zu konzentrieren. Sie erhalten mit Achtsamkeit die Möglichkeit, für sich zu sorgen, und etablieren einen vorbeugenden, stressreduzierenden Umgang in Ihrem Alltag. Sie entscheiden, mit welchen Übungen Sie Achtsamkeit verankern möchten.

Übung der Achtsamkeit

Üben ist ein Geschenk. Eine achtsame Haltung lässt sich nur durch regelmäßiges Üben erreichen. Betrachten Sie dies jedoch nicht als Pflicht, sondern als Geschenk. Durch das Üben erlernen und erfahren wir direkt:

- **Akzeptieren, Anerkennen und Zulassen.** In unserem Leben werden wir immer wieder mit angenehmen und freudvollen, jedoch auch mit unangenehmen und leidvollen Situationen konfrontiert. Durch Akzeptanz werden wir jedoch nicht passiv, wir resignieren nicht. Vielmehr ist Akzeptanz ein aktiver Prozess und bedeutet, sich einer Situation bewusst zu stellen und zu erkennen, dass sie jetzt genau so ist, wie sie ist. Akzeptanz bedeutet nicht, dass wir die aktuelle Erfahrung mögen, sondern den Mut und die Ehrlichkeit besitzen, zu sagen: »Ja, ich mag das nicht, *und* so liegen die Dinge gerade jetzt nun einmal« (Wolf, 2018, S. 32).
- **Widerstand und Gewohnheitsdenken erkennen.** Auf unangenehme Erfahrungen, wie z. B. unerwünschte Veränderungen, reagieren wir automatisch mit Widerstand. Das Üben von Achtsamkeit ermöglicht, Widerstand zu erkennen und auf Basis des mutigen, absichtsvollen Hinwendens zum Leidvollen eine Transformation zu ermöglichen. Veränderung wohnt allem inne, durch Widerstand entsteht zusätzliches Leid. Achtsamkeit ermöglicht, Gewohnheitsdenken zu erkennen, welches Anspannung und Belastung verursacht. Bewusst erleben, dass allein das offene Gewahrsein das Erkennen von Widerstand bereits selbstfürsorgliche Handlungsmöglichkeiten eröffnet.
- **Das Wahrnehmungsspektrum erweitern.** Beim Üben beschenken wir uns mit einer liebevollen, verbundenen Präsenz im gegenwärtigen Augenblick. Wir erweitern das eigene Wahrnehmungsspektrum, indem wir uns auf die Erfahrungen einlassen und die Ressource von Achtsamkeit als Weg zur Handlungsfreiheit erleben. Bewusst wahrzunehmen, dass nicht jeder Tag gut ist, dass es jedoch jeden Tag etwas Gutes gibt.

Übungssammlung

In diesem Buch sind vielfältige Übungen für Sie zusammengestellt. Sie stellen »Achtsamkeitsgeschenke« dar, die Sie sich selbst jederzeit im Alltag machen können – größere und kleinere Zeitinseln. Probieren Sie sie aus, schauen Sie,

welche für Sie gut zu machen sind und auch, welche Übungen in welcher Situation am besten mit Ihren Vorstellungen harmonieren. Wichtig ist, eine regelmäßige Übungspraxis zu etablieren. Gehen Sie dabei in kleinen Schritten voran, verlangen Sie nicht gleich am Anfang zu viel von sich.

2.4 Anfängergeist

Im Geiste des Anfängers sehen wir alles zum ersten Mal, ohne uns von Bewertungen, Erfahrungen und Wünschen den klaren, wachen Blick zu verstellen. Wir erlauben es uns, eine Situation, uns oder andere Menschen mit ganz neuen Augen zu sehen. Für die Praxis der Achtsamkeit ist es hilfreich, sich den Aufgaben von Augenblick zu Augenblick mit einem unbefangenen Anfängergeist zu widmen. Vertrauen in sich zu haben, das Rüstzeug zu besitzen, alles lernen zu können. Dass es sich lohnt, hinzuschauen, innezuhalten, um sich jeden Moment neu entscheiden zu können. Sich selbst immer wieder zu öffnen für vorher unbemerkte Weggabelungen oder, anders ausgedrückt, die Gewohnheiten unseres geschichtenerzählenden Geistes als etwas ganz Natürliches zu betrachten, denn sie sind Ausdruck unserer Lebenserfahrungen und unseres Alltags. Mit Achtsamkeit und einer Extra-Portion »Anfängergeist«, wie man es im Zen-Buddhismus nennt, gelingt es, die Natur aller Erfahrungen und deren Veränderlichkeit zu erleben. Dieser »Anfängergeist« öffnet uns für neue Möglichkeiten und Perspektiven, um mit kindlicher Neugier flexibel neue Wege zu beschreiten. Sich in die Lage zu versetzen, wahrzunehmen, wenn sich das Gewahrsein auf den Augenblick wieder verflüchtigt. Der japanische Zen-Meister Shunryu Suzuki hat die sanfte, mitfühlende innere Haltung, die dem Anfängergeist innewohnt, folgendermaßen zusammengefasst: »Der Geist des Anfängers ist leer, frei von den ›Gewohnheiten des Experten‹; bereit anzunehmen, zu zweifeln, und allen Möglichkeiten gegenüber offen. Es ist die Art von Geist, die die Dinge sehen kann, wie sie sind, die Schritt für Schritt und mit einem Schlag die ursprüngliche Natur aller Dinge erkennen vermag« (Suzuki, 2024, S. 8).

2.5 Autopilot

Ist es Ihnen auch schon so ergangen, dass Sie voller Vorfreude dem ersten Tag Ihres Urlaubs entgegenfieberten? Sie verbringen wundervolle Tage an einem von Ihnen gewählten Urlaubsort. Sie erleben schöne Stunden und im Handumdrehen naht das Ende Ihrer *freien* Zeit. Der letzte Tag Ihres Urlaubs unterscheidet sich in nichts von den vorangegangenen Tagen. Jedoch verdüstert sich Ihr Gemüt. Un-

angenehme Gefühle haben sich unüberhörbar platziert und stehen im Vordergrund des Denkens. Sie planen gedanklich bereits akribisch Ihren Start in den Alltag. Sie sind im Geist schon abgereist. In solchen Momenten des Abdriftens können Sie durch die Strategien des offenen Gewahrseins auf den Augenblick darin unterstützt werden, innezuhalten, bewusst wahrzunehmen und selbstbestimmt zu entscheiden, den Anforderungen des Lebens mit Freundlichkeit und Selbstmitgefühl zu begegnen. Darüber eine verstärkte Ausrichtung des eigenen Daseins im Hier und Jetzt zu etablieren. Achtsamkeit bedeutet, sich mehr mit sich selbst zu verbinden. Bei sich »zu Hause« zu sein und bewusst zu entscheiden, aus den Automatismen auszusteigen. Sie begeben sich auf eine Forschungsreise. Sie werden »entdecken, dass sich unser Geist weit häufiger mit dem Vergangenen oder dem Zukünftigen als mit der Gegenwart beschäftigt. Folglich wird uns in einem gegebenen Augenblick nur ein Bruchteil dessen bewusst, was wirklich um uns herum geschieht. Es entgehen uns unzählige Momente unserer Lebenszeit, weil wir nicht vollständig präsent und offen für sie sind. So kann es uns passieren, dass wir weitgehend auf Autopilot geschaltet haben und nur noch mechanisch agieren, so dass uns jede Erfahrung, jedes Tun nur noch halb bewusst wird« (Kabat-Zinn, 2019, S. 57). Der innere »Autopilot« muss nicht gezielt eingeschaltet werden, sondern übernimmt ganz automatisch in verschiedenen Situationen, die wir überlernt haben, die Steuerung. Das Wort »überlernen« steht dafür, dass man sein Lernziel bereits erreicht hat und das Erlernte zur Automatisierung und Ausbildung von Routinen genutzt werden kann. Das folgende Beispiel gibt Auskunft auf eine automatisierte »überlernte« Routine im Alltag.

Beispiel

Falls Sie in Besitz eines Führerscheines sind, können Sie sich wahrscheinlich noch an Ihre ersten Fahrstunden erinnern. Sie mussten sich sehr konzentrieren, um den mannigfaltigen neuen Anforderungen, die mit der Funktion des Wagens und den Gegebenheiten des Straßenverkehrs einhergingen, gerecht zu werden. Jedoch nur so lange, bis Sie diese Vorgänge automatisiert haben, sodass Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit heute nicht mehr bewusst beim Fahren selbst sind.

Dies ist eines von vielen Beispielen in unser aller Alltag, in dem der »Autopilot« die Regie übernommen hat und wir instinktiv, unbewusst reagieren. Die Fähigkeit unseres Gehirns, komplexe Abläufe abzuspeichern und bei Bedarf perfekt abzurufen, ist überlebensnotwendig. Diese gewohnheitsmäßigen Reaktionsmuster verwehren uns jedoch den bewussten Blick auf den gegenwärtigen Augenblick. Wir erleben Ereignisse und folgen unseren natürlichen Impulsen, unserem

»Autopiloten«. Es entstehen keine Erlebnisqualitäten über die Natur unseres Lebens, auf die wir bewusst selbstfürsorglich reagieren können. Portia Nelson (2012, S. 15, eigene Übers.) hat es wie folgt ausgedrückt: »Mein Leben war eine Reihe wunderbarer Erfahrungen. Nur schade, dass ich bei den meisten nicht dabei war.«

Ich möchte Sie nun zu einem kleinen Spiel einladen, indem Ihr »Autopilot« die Hauptrolle übernimmt. Sie müssen dazu möglichst schnell, ohne zu überlegen, die folgenden Fragen beantworten:

- Welche Farbe hat eine Wolke?
- Welche Farbe hat ein Blatt Papier?
- Welche Farbe haben (gepflegte) Zähne?
- Und Schnee?
- Was trinkt eine Kuh?

Antwort. Eine Kuh trinkt natürlich Wasser. Bei der Antwort »Milch« hat der »Autopilot« die Regie übernommen, da *Milch* und *weiß* assoziativ eng miteinander verknüpft sind, dies ist konditioniert. Bei diesem Spiel geht es also darum, ganz wach zu sein und Bekanntes immer wieder neu zu entdecken, bekannte Reaktionsmuster zu erkennen und neue wertschätzende und wohlmeinende Möglichkeiten im Umgang mit sich und anderen im Alltag zu etablieren.

Gut zu wissen

Es ist eine wichtige Erkenntnis und sehr hilfreich, wenn man bemerkt, wie viel und wie zerstreut wir denken und wie leicht man in den Autopiloten schaltet. Mit dieser Erkenntnis können wir bewusste achtsame Zeitinseln für uns im Alltag erobern, um so eine größere freundliche Verbundenheit mit sich auf- und auszubauen und im Meer des Alltags sicher vor Anker gehen zu können.

Sicherlich kennen Sie von sich, dass Ihnen unablässig Gedanken in den Kopf kommen, was Sie alles tun möchten oder sollten. Sie kommen ganz »automatisch«, ausgelöst z. B. durch etwas, das wir gerade sehen, und stoßen eine ganze Kette weiterer »Aufträge« an uns selbst an, die uns in Stress versetzen und das Gefühl vermitteln, nichts geregelt zu bekommen. Wir hasten dann von Einem zum Nächsten, ohne uns dieser automatischen Verhaltensweise, sofort auf unsere Gedanken reagieren zu wollen, bewusst zu sein. Wir fahren auf »Autopilot« – und kommen dabei nicht wirklich an unser eigentliches Ziel. In der folgenden kleinen Geschichte können Sie für sich erkunden, ob und wie sich

der »Autopilot« in den Büroalltag der Hauptfigur eingeschlichen hat. Die Geschichte lädt dazu ein, Verhaltens- und Denkmuster zu reflektieren.

Autopilotentag im Büro

Ich beschließe, meiner Kollegin zwei Etagen über mir wichtige Unterlagen zu bringen. Ich bemerke aber, dass ich noch eine neue E-Mail erhalten habe, und will sie mir nur schnell noch durchlesen. Dabei sehe ich, dass ich auf eine Anfrage von gestern nicht reagiert habe. Das muss ich jetzt unbedingt noch schnell erledigen. Meine Pflanze auf dem Fensterbrett hat aber auch schon bessere Tage gesehen. Ich überlege noch schnell, die braunen Blätter abzupflücken. Aber vorher gieße ich sie. Meine Gießkanne ist leer. Ich muss in die Küche laufen, um Wasser zu holen. Wer hat meine Tasse benutzt und auf der Spüle stehen lassen?! Ich stelle die Tasse in die Geschirrspülmaschine, damit ich sie nachher in mein Büro stellen kann. Dann benutzt sie wenigstens kein anderer. Die Spülmaschine ist voll. Meine Tasse passt nicht mehr hinein. Dann stelle ich sie mal schnell an. Verflixt, kann ich aber nicht, da es keine Spülmaschinentabs mehr gibt. Ich muss also mal wieder neue kaufen. Bevor ich einkaufen kann, muss ich den Schlüssel für die Gemeinschaftskasse aus dem Safe holen. Den Schlüssel habe ich in meiner Tasche. Wo ich aber schon mal in der Küche bin, kann ich gleich einen Schluck trinken. Ich habe einen total trockenen Mund. Trinke ich lieber einen heißen Tee oder einen kühlen Saft? Bei heißem Wetter soll man ja möglichst nichts Kaltes trinken. Dann schwitzt man noch mehr. Habe ich noch Deospray zu Hause? Ich müsste mir eine Einkaufsliste schreiben. Damit ich nachher nichts vergesse und nicht nochmal losgehen muss. Es hat aber auch wirklich schon so lange nicht mehr geregnet. Ich darf nicht vergessen, meinen Garten heute noch zu bewässern. Außerdem ist dort der Rasen schon viel zu hoch. Ich könnte ihn heute Abend einfach mal mähen. Ich glaube, der Rasenmäher steht ganz hinten in der Garage. Da komm ich ohne Probleme gar nicht hin. Ich räume vorher einfach auch noch mal eben die Garage auf ... Hab ich mir eh schon seit Längerem vorgenommen. Ich beschließe, sofort zum Supermarkt zu gehen und überlege auf dem Weg dorthin die ganze Zeit, was ich eigentlich erledigen wollte. Ich habe auch wirklich viel zu viel zu tun. Ich komme zu rein gar nichts.

Was ist geschehen? »Nichts« wäre sicherlich nicht die treffende Antwort – es ist eben nur nicht das Geschehen, was die Hauptfigur der Geschichte eigentlich erreichen wollte: Die Kollegin hat ihre Unterlagen noch nicht. Die neue und die alte E-Mail sind nach wie vor unbeantwortet. Die Pflanze auf dem Fensterbrett hat weiterhin ein Wasserproblem und braune Blätter. Die leere Gießkanne steht

Den gesunden Erwachsenen stärken – ein Begleitbuch für Patient:innen in der Schematherapie

Auf dem Weg zur inneren Balance: Schreiben und Reflektieren mithilfe der Schematherapie

- ▶ Lebensmuster entdecken und Ursachen erkennen
- ▶ Für die Therapiebegleitung und eigenständige Anwendung
- ▶ Mit anregenden Übungen und Impulsen

Für den Weg zu Selbsterkenntnis ist hier Raum, um Gedanken, Gefühle und neue Erfahrungen über die eigene Lebensweise festzuhalten und diese zu erforschen. Beispiele, Grafiken und Übungen vermitteln dabei die Grundlagen der Schematherapie.

Den eigenen Modi auf die Spur kommen

Eine Trostbox, der Wutdrache und Stolz-Gläser laden dazu ein, eingefahrene Muster zu erkennen und neuen Platz zu schaffen. Das Zusammenspiel der Modi reguliert sich und der gesunde Erwachsenenmodus wird gestärkt. So werden auch Zusammenhänge von eigenen Bedürfnissen, Handlungen und Sichtweisen aufgedeckt. Sind diese erst einmal bewusst, kann sich das Lebensmuster nachhaltig verändern.



Fabienne Greiner-Albrecht
Meine Lebensmuster verändern
Schematherapeutisches
Reinschreibbuch mit Übungen
und Impulsen
2024. 180 Seiten.
Klappenbroschur.
ISBN 978-3-621-29130-9

Das eigene Leben in neuem Licht sehen

Mit anderen Augen sehen – neue Perspektiven finden!

- ▶ Reinschreibbuch zum Innehalten
- ▶ In schwierigen Zeiten den Blick für Neues finden
- ▶ Inspirierende Geschichten, Denkanstöße und Übungen
- ▶ Zum Nachdenken, Umdenken, Neudenken und Weiterdenken

Wenn wir in Lebenskrisen geraten, verletzt und enttäuscht sind, uns selbst nicht mehr verstehen oder einen Verlust zu betrauern haben, ist unsere Sicht auf uns und die Welt häufig sehr begrenzt. Manche Dinge nehmen wir stark in den Blick, andere vernachlässigen oder übersehen wir.

Den Blickwinkel wechseln, Chancen entdecken

Dieses Reinschreibbuch lädt Sie dazu ein, innezuhalten. Lassen Sie sich von den Geschichten berühren. Nehmen Sie sich Zeit, um Ihren Gefühlen nachzuspüren, nutzen Sie die Impulse und Übungen, um Ihre eigenen Gedanken aufzuschreiben. Seien Sie offen für das Entdecken neuer Wege und Möglichkeiten.



Susanne Büscher

**Ansichtssache – den
Blickwinkel erweitern**

Mein Reinschreibbuch mit
Geschichten, Übungen und
Impulsen

2023. 165 Seiten.

Klappenbroschur.

ISBN 978-3-621-28998-6

60 Ideen, für sich selbst zu sorgen

Was tut mir gut? Und tue ich diese Dinge oft genug? Gibt es Dinge, die mir schaden, und kann ich diese in Zukunft vermeiden? Hier gibt es 60 Ideen, um besser für sich zu sorgen und mehr für sich selbst zu tun!

Die Motive des Bildkartensets laden ein, über selbstfürsorgliches Verhalten nachzudenken, und geben Anregungen, Selbstfürsorge bewusster zu praktizieren. Denn gut für sich selbst zu sorgen, kann Stress und Belastungen entgegenwirken, und hilft dabei, die psychische Gesundheit aufrechtzuerhalten. Selbstfürsorge ist daher auch wichtig für die Prävention und Behandlung psychischer Erkrankungen.

Die Bildkarten sind in der therapeutischen Praxis, in Beratung und Coaching, im Einzel- oder Gruppensetting, aber auch therapieunabhängig vielseitig einsetzbar.



Henriette Ptassek

Was tut mir gut?

Impulse zur Selbstfürsorge

60 Bildkarten für Therapie und Beratung

Mit 16-seitigem Booklet in stabiler Box

Kartenformat 9,8 x 14,3 cm

2023

GTIN 4019172101152

Impulse für ein achtsames Arbeiten

Sei es das Stimmungsbarometer, die Bergmeditation oder die Übung »Kirschen pflücken« – die 60 Impulskarten fördern Achtsamkeit, Selbstfürsorge und Stressbewältigung im Arbeitsalltag.

In herausfordernden Arbeitsmomenten helfen die Karten die Situation zu unterbrechen, eigene Stressmuster zu verändern und so Resilienz zu stärken. Die Impulse und Übungen stammen aus den Bereichen

- (1) achtsame Atemübungen zum Innehalten,
- (2) achtsame Bewegung,
- (3) achtsame Kommunikation,
- (4) Selbstfürsorge und Mitgefühl sowie
- (5) achtsamer Umgang mit schwierigen Emotionen.

Als ein schnell einsetzbares, einfaches und effektives Mittel zur Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz können die Karten einzeln, zu zweit oder im Team, in Unternehmen sowie in Coaching und Beratung eingesetzt werden.



Marianne Kampel •
Andrea Frank

Achtsames Arbeiten

60 Impulse für mehr
Achtsamkeit, Selbstfürsorge
und Stressbewältigung im
Arbeitsalltag.

Mit 20-seitigem Booklet in
stabiler Box,

Kartenformat 9,8 x 14,3 cm
2021.

GTIN 4019172100759