

Engelmann

THERAPIE-TOOLS



Positive Psychologie

Achtsamkeit, Glück, Mut

4. Auflage



Online-Material auf
psychotherapie.tools

BELTZ

Bea Engelmann, Dipl.-Psych.
c/o Beltz Verlag
Abteilung Psychologie
Werderstr. 10
69469 Weinheim

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 978-3-621-29224-5 Print
ISBN 978-3-621-29225-2 E-Book (PDF)

4., neu ausgestattete Auflage 2024

© 2024 Programm PVU Psychologie Verlags Union
in der Verlagsgruppe Beltz · Weinheim Basel
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Andrea Glomb
Umschlagbild: Lina Marie Oberdorfer

Herstellung: Victoria Larson
Satz: Markus Schmitz, Altenberge
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza
Printed in Germany

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

Inhalt

Verzeichnis der Arbeits- und Informationsblätter	6
Vorwort	11
1 Die Positive Psychologie	12
2 Ein Dreiklang: Achtsamkeit, Glück, Mut	15
3 Achtsamkeit	20
3.1 Achtsam werden – achtsam sein	22
3.2 Schulung der Wahrnehmung oder: die Welt »begreifen«	23
3.3 Achtsamkeit für Fortgeschrittene: Gedankenreisen	24
3.4 Positive Effekte von Achtsamkeit	24
3.5 Erläuterungen zu den Arbeitsmaterialien dieses Kapitels	25
4 Glück	82
4.1 Warum Glück so gut tut	82
4.2 Positive Gefühle mehrten – Grundkurs Gefühle	82
4.3 Glück kann man lernen	83
4.4 Glücksstrategien in den Alltag integrieren	84
4.5 Glück in der Krise	85
5 Mut	205
5.1 Das 7-Zonen-Mut-Modell	205
5.2 Eine Mutprobe der besonderen Art	207
5.3 Erläuterungen zu den Arbeitsmaterialien dieses Kapitels	207
Literatur	290

Verzeichnis der Arbeits- und Informationsblätter

3 Achtsamkeit 20

Achtsam werden – achtsam sein

AB 1	Gedankenblume Achtsamkeit	29
AB 2	Ein achtsamer Blick hinter die Kulissen	30
INFO 1	Lebensbereiche	31
AB 3	Säulen meines Lebens	32
AB 4	Ein Blick hinter die Kulissen Ihrer Lebenssäulen	33
AB 5	Wie achtsam sind Sie bereits in Ihren Lebensbereichen?	34

Schulung der Wahrnehmung

AB 6	Achtsam riechen	35
AB 7	Das Riechen trainieren und genießen	37
AB 8	Achtsam sehen	38
AB 9	Das Sehen trainieren und genießen	40
AB 10	Achtsam hören	41
AB 11	Das Hören trainieren und genießen	43
AB 12	Achtsam schmecken	44
AB 13	Das Schmecken trainieren und genießen	46
AB 14	Achtsam fühlen	47
AB 15	Das Fühlen trainieren und genießen	49
AB 16	Sammlung von Achtsamkeitsmomenten	50
INFO 2	Ideen für Sinneserfahrungen	52

Achtsamkeit für Fortgeschrittene: Gedankenreisen

AB 17	Gedankenreise: Riechen	53
AB 18	Gedankenreise: Sehen	55
AB 19	Gedankenreise: Hören	57
AB 20	Gedankenreise: Schmecken	59
AB 21	Gedankenreise: Fühlen, spüren und berühren	61
AB 22	Gedankenreise: Gefühle	63
AB 23	Gedankenreise: Gedanken	65
AB 24	Gedankenreise kompakt	67

Positive Effekte von Achtsamkeit

AB 25	Achtsamkeitsimpulse kompakt	70
AB 26	Positives Selbstkonzept	71
AB 27	Stressbewältigung	72
AB 28	Betonung der Gegenwart	73
AB 29	Annehmen, was ist	75
AB 30	Ein Balanceakt	76
AB 31	Innehalten	77
AB 32	Die Seele baumeln lassen	78
AB 33	Gedankenblume Genuss	79

AB 34	Ein genussvoller Blick hinter die Kulissen	80
AB 35	Ich darf das!	81

4 Glück 82

Positive Gefühle mehrten – Grundkurs Gefühle

AB 36	Gedankenblume Gefühl	95
AB 37	Ein gefühlvoller Blick hinter die Kulissen	96
INFO 3	Grundkurs Gefühle	97
INFO 4	Die kommunikativen Funktionen der sechs Basisemotionen	98
AB 38	Gefühlsmemory	99
AB 39	Gefühle-Sammlung	102
AB 40	Auf einer Skala von 1 bis 10	104
AB 41	Sammlung positiver Gefühle	105
AB 42	Gefühle zulassen	106
AB 43	»Ja« zu den eigenen Gefühlen sagen	107
AB 44	Wo bleiben Sie mit Ihren Gefühlen?	108
AB 45	Sicherheitsnetz für trübe Tage	109
AB 46	Gedankenblume »Positive Gefühle«	110
AB 47	Ein positiv-gefühlvoller Blick hinter die Kulissen	111
AB 48	Positive Gefühle aufspüren	112
AB 49	Emotion Vorfreude	113
AB 50	Emotion Begeisterung	115
AB 51	Emotion Glück	117
AB 52	Meine Lieblingsgefühle	119
AB 53	Liebblingsgefühle: der Blick hinter die Kulissen	120
AB 54	Positive Emotionen einladen	121

Glück kann man lernen

AB 55	Gedankenblume Glück	122
AB 56	Ein glücklicher Blick hinter die Kulissen	123
AB 57	Meine persönliche Glücksskala	124
AB 58	Meine persönliche Glücksbilanz	125
AB 59	Zeichen dafür, dass Sie glücklich sind	126
AB 60	»Das habe ich verdient!«	127
AB 61	Für trübe Tage	128
AB 62	Mit Abstand betrachtet	129
AB 63	Das Gute daran war ...	130
AB 64	Meine Schatzkisten	131
AB 65	Meine kurzfristigen Glücksmacher	134
AB 66	Kostbar wie Seifenblasen ...	135
AB 67	Symbole für die kurzfristigen Glücksmacher	136
AB 68	Terminkalender	137
AB 69	Mein Kompliment!	138
AB 70	Der Glücksring	140
AB 71	Meine nachhaltigen Glücksmacher	141
AB 72	Selbstverständlich selbstverständlich ...	142
AB 73	Die Gefühlsbilanz	143
AB 74	Über Glück sprechen	144

Glücksstrategien in den Alltag integrieren

AB 75	Gedankenblume Talent	145
AB 76	Talent gefragt	146
AB 77	Seien Sie Ihr eigener Talentsucher	147
AB 78	Inspiration für Talente	148
AB 79	Glückliche Augenblicke von Herzen genießen	149
AB 80	Das Museum für glückliche Augenblicke	150
AB 81	Gedankenblume Wertschätzung	152
AB 82	Der Wert von Wertschätzung	153
AB 83	Verschiedene Wertschätzung	154
AB 84	Wertschätzung in Beziehungen	157
AB 85	Gedankenblume Humor	158
AB 86	Das Leben mit Humor betrachten	159
AB 87	Humor im Alltag	160
AB 88	Gedankenblume Authentizität	161
AB 89	»Ich bin gerne ich!«	162
AB 90	Üben, üben, üben	164
AB 91	Von Ja-Sagern	165
AB 92	Gedankenblume Glückliche Beziehungen	166
AB 93	Ein Blick hinter die Kulissen glücklicher Beziehungen	167
AB 94	Wir gehören zusammen	168
AB 95	Mein Kreis von Menschen	169
AB 96	Beziehungspflege	170
AB 97	Positiv kommunizieren	171
AB 98	Positiv im Alltag kommunizieren	172
AB 99	Gedankenblume Dankbarkeit	173
AB 100	Dankbarkeit praktizieren	174
AB 101	Das Gute an Dankbarkeit	175
AB 102	Mein Dankbarkeitstagebuch	176
AB 103	Gedankenblume Hilfsbereitschaft	177
AB 104	Hilfsbereit sein	178
AB 105	Hilfe geben	179
AB 106	Hilfe annehmen	180

Glück in der Krise

AB 107	Meine Gedanken	181
AB 108	Gefühle-Sammlung für Krisenzeiten	183
AB 109	Meine Krise	187
AB 110	Das tut mir gut!	189
AB 111	Und manchmal kommt einem das Leben dazwischen ...	193
AB 112	Was ich dir noch sagen wollte	195
INFO 5	Die Phasen der Veränderung	198
AB 113	Wie es mir ergangen ist	200
AB 114	Denken, Fühlen, Handeln: vorher – nachher	201
AB 115	Dankbar durch die Krise	203
AB 116	Tanz im Wind	204

5 Mut	205
AB 117 Gedankenblume Mut	215
AB 118 Ein mutiger Blick hinter die Kulissen	216
AB 119 Wenn ich an Mut denke, ...	217
AB 120 Mut bedeutet für mich ...	218
AB 121 Meinen Mut verdanke ich ...	219
AB 122 Mut benötige ich für ...	220
AB 123 Im Hinblick auf spezifische Situationen war ich mutig ...	221
AB 124 Mut-Sammlung	222
AB 125 Im Hinblick auf meine Lebensgestaltung allgemein war ich mutig ...	224
AB 126 Wenn ich so mutig wäre, wie ich gern wäre, dann könnte ich ...	225
AB 127 4 x Mut oder: Das Mut-Quadrat	226
AB 128 Gedankenblume Ermutigung	228
AB 129 Ein ermutigender Blick hinter die Kulissen	229
AB 130 Was würde Sie ermutigen?	230
AB 131 Anerkennung erhalten	232
AB 132 Gedankenblume Anerkennung	233
AB 133 Anerkennung schenken	234
AB 134 Mein bester Freund ...	235
AB 135 Mut-Verstärker	236
AB 136 Mutig durch ein starkes Selbstwertgefühl	237
AB 137 Mein persönliches Sicherheitsnetz	238
AB 138 Ermutigt von ...	239
AB 139 Erfolgserlebnisse	240
AB 140 Damit Erfolg glückt	241
AB 141 Veränderungen	242
AB 142 Dreierlei Veränderungen	243
AB 143 Entscheidungen	244
AB 144 Gedankenblume Freiheit	245
AB 145 Ein freier Blick hinter die Kulissen	246
AB 146 Das Gefühl von Freiheit	247
AB 147 Neuanfang	248
AB 148 Ermutigung kompakt	249
AB 149 Träumen	250
AB 150 Das Leben ist ein Wunschkonzert	251
AB 151 Gedankenblume Intuition	253
AB 152 Ein intuitiver Blick hinter die Kulissen	254
AB 153 Die innere Stimme	255
AB 154 Intuitiv handeln	256
AB 155 Gedankenblume Ziel	257
AB 156 Ein zielführender Blick hinter die Kulissen	258
AB 157 Sehnsucht	259
AB 158 Das »smarte« Ziel	260
AB 159 Projektmanagerin in eigener Sache	261
AB 160 Mein Kick-Off-Meeting	262
AB 161 Zelebrieren Sie Ihre Erfolge!	263
AB 162 Lebenslust	264
AB 163 Das Leben genießen	265
AB 164 Mutig innehalten	266

AB 165	Werte leben	267
AB 166	Gedankenblume Grenzen	270
AB 167	Ein grenzenloser Blick hinter die Kulissen	271
AB 168	Grenzen erkennen	272
AB 169	Die Sache mit der Ritterburg	273
AB 170	Ein bisschen wie Pippi Langstrumpf sein ...	274
AB 171	Die Welt, wie sie mir gefällt	275
AB 172	Etwas »Verrücktes« tun	276
AB 173	Gedankenblume Vorbild	277
AB 174	Ein mutiges Vorbild	278
AB 175	Was ist an Ihnen vorbildlich?	280
AB 176	Mut zum Risiko	281
AB 177	Wendepunkte im Leben	283
AB 178	Gedankenblume Wahrheit	284
AB 179	Ein wahrhaftiger Blick hinter die Kulissen	285
AB 180	In Beziehungen aufrichtig sein	286
AB 181	Den richtigen Ton treffen	287
AB 182	Schluss mit Ausreden	288
AB 183	Mit sich selbst aufrichtig sein	289

Vorwort

Sein, was wir sind,
und werden, was wir werden können,
das ist das Ziel des Lebens.

Baruch de Spinoza

Herzlichen Glückwunsch zum Erwerb dieses Buches! Es wird Sie mitnehmen in die Positive Psychologie und bietet Ihnen eine Fülle an Arbeitsmaterialien zu den Ressourcen Achtsamkeit, Glück und Mut.

Das Anliegen der Materialien dieses Buches ist es, diese Ressourcen für die Therapie und gleichermaßen für Beratung und Coaching nutzbar und in den Alltag integrierbar zu machen, damit Ihre Klientinnen und Klienten – und wenn Sie mögen auch Sie selbst – sein können, was sie sind, und werden, was sie werden können. Denn, um es mit Spinoza zu sagen: Dies ist das Ziel des Lebens!

Danksagungen

Herzlichen Dank all jenen, die mich auf dem Weg zu meinem Glück begleitet haben – insbesondere meinen Eltern, für die ich sehr dankbar bin.

Herzlichen Dank meiner Professorin Petra Hampel, bei der ich über Glück forschen konnte.

Herzlichen Dank auch all denen, die mir bei ihrer Suche auf dem Weg zum Glück ihr Vertrauen geschenkt habe.

Herzlichen Dank auch dem Beltz-Verlag und meiner Lektorin Andrea Glomb.

Im Herbst 2021

Bea Engelmann

Hinweis. Im vorliegenden Buch wird das grammatikalische Geschlecht von Kapitel zu Kapitel abwechselnd verwendet, sodass sowohl Klientinnen als auch Klienten mal auf Therapeuten und Berater und mal auf Therapeutinnen und Beraterinnen treffen. Alle, die ihre Geschlechtsidentität nicht diesen binären Kategorien zuordnen, sind ausdrücklich mit angesprochen.

1 Die Positive Psychologie

»Gute Gefühle sind kein Schicksal – man muss und kann sich darum bemühen.«

Klein, 2004, S. 24

Anfänge und Gegenwart

Als Pionier der Positiven Psychologie gilt der amerikanische Psychologe Martin Seligman. Er wurde anfangs zwar noch skeptisch beäugt, es gelang ihm aber schließlich, die Positive Psychologie als einen festen Bestandteil in der Wissenschaft der Psychologie zu etablieren und somit in den Fokus der Psychologinnen zu bringen. Seligman selbst (2005, S. 12) drückt es folgendermaßen aus: »Jetzt aber ist die Zeit der Positiven Psychologie gekommen, einer Wissenschaft, die positive – und nicht nur negative – Emotionen zu verstehen sucht, die bemüht ist, Stärken und Tugenden aufzubauen und Wegweiser aufzustellen, um ihnen zu ermöglichen, das zu finden, was Aristoteles das ›gute Leben‹ genannt hat«.

Paradigmenwechsel. Die Positive Psychologie gewinnt im deutschsprachigen Raum zunehmend an Bedeutung. Der Paradigmenwechsel von einer Psychologie, die sich fast ausschließlich auf die Entstehung und Behandlung psychischer Störungen konzentriert, hin zu einer Psychologie, deren Kerninteresse sich darauf ausrichtet, das Gute im Leben der Menschen zu mehren, vollzieht sich fast unmerklich und hält inzwischen sogar Einzug in die Hörsäle der Universitäten. Wissenschaftlerinnen, die sich auf die Positive Psychologie spezialisieren, werden nicht mehr nur belächelt, sondern ihre Arbeit gewinnt gerade im Hinblick auf primärpräventive Aspekte vor allem in der Gesundheitspsychologie an Bedeutung.

Angesichts stets steigender Zahlen psychischer Erkrankungen wie Burnout und Depressionen und der dadurch resultierenden Krankschreibungen im Arbeitskontext wächst der Bedarf an Präventivmaßnahmen, was auch gleichzeitig die vermehrten Einsatzmöglichkeiten im Feld der Arbeits- und Organisationspsychologie erklärt.

Aus diesem Grunde ist es erstrebenswert, dass die Positive Psychologie nicht nur ein fester und anerkannter Bestandteil in der Psychologie im Allgemeinen wird, sondern dass die von ihr ausgehenden positiven Effekte im Alltag eines jeden Menschen gleichermaßen spürbar und lebbar werden.

Grundlagen und Ziele

Das Wesen der Positiven Psychologie lässt sich sehr gut mithilfe von Aristoteles beschreiben, der das **gute Leben** als Ziel des Lebens selbst nennt. Aufbauend auf der Definition von Auhagen (2008) bestehen die Kernelemente der Positiven Psychologie darin,

- ▶ das Gute – und natürlich die guten Gefühle – im Leben des Menschen zu vermehren,
- ▶ die menschlichen Stärken und Ressourcen nutzbar zu machen und somit
- ▶ bessere Lebensbedingungen zu schaffen.

Die Positive Psychologie fußt weitestgehend auf drei tragenden Säulen, die auch gleichzeitig als ihre Zielsetzungen betrachtet werden können.

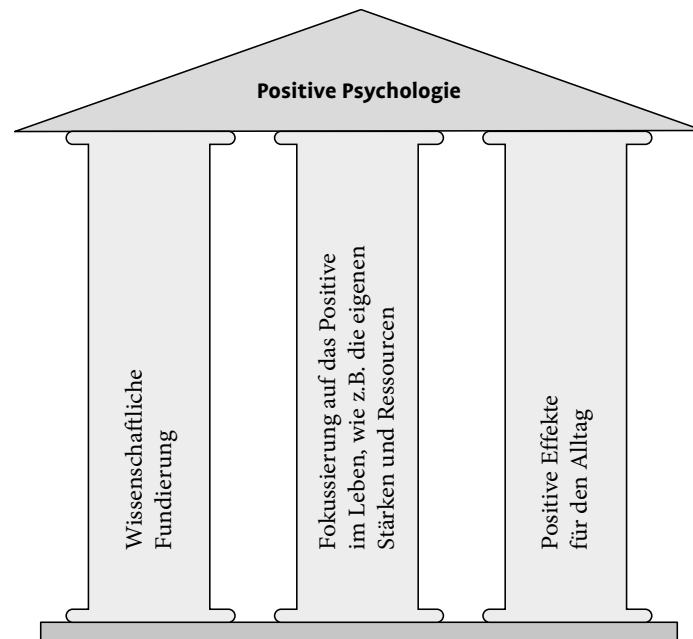


Abbildung 1.1 Die Positive Psychologie wird von drei Säulen getragen, die gleichzeitig ihre Ziele darstellen (modifiziert nach Auhagen, 2008)

Durch zahlreiche Studien und Untersuchungen (z. B. Auhagen, 2008; Seligman, 2005) können wir heute von einer soliden wissenschaftlichen Fundierung der Positiven Psychologie sprechen – wenngleich es sich zweifelsohne um eine sehr junge wissenschaftliche Disziplin handelt. Ausgehend von dieser verlässlichen Basis geht es darum, Aufwärtsspiralen in unserem Leben und im Leben unserer Klientinnen in Gang zu setzen (vgl. Bucher, 2009). Diese Aufwärtsspiralen beziehen sich auf die drei Bereiche Denken, Fühlen und Handeln – denn nur dadurch können wir zu dem werden, was wir werden können.

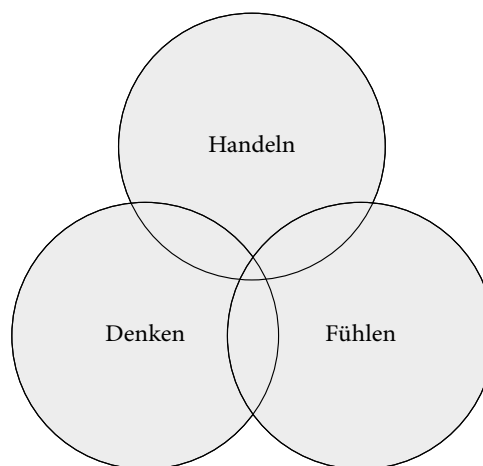


Abbildung 1.2 Die drei Bereiche Fühlen, Denken und Handeln bilden zusammen die Grundlage, um Aufwärtsspiralen in Gang zu setzen

Ein elementares Ziel der Positiven Psychologie ist, dass jede und jeder Einzelne Verantwortung für sein Denken, Fühlen und Handeln übernimmt. Nur so kann man sich selbst als Motor jener Aufwärtsspiralen begreifen, die eine positive psychische Entwicklung begünstigen. Das ist keinesfalls ein Widerspruch zu systemischen Ansätzen, die den Menschen immer als Teil eines Systems sehen. Denn die Positive Psychologie beinhaltet neben Aspekten, die sich vorrangig auf das eigene Wohlbefinden beziehen, wie z. B. Glück, Vertrauen, Lebenssinn, Gelassenheit, Geborgenheit, Spiritualität, Dankbarkeit

und Optimismus eben auch Konstrukte, die positive Auswirkungen auf uns als soziale Wesen haben, wie beispielsweise Vergebung, Güte und Solidarität (Auhagen, 2008). Des Weiteren belegen Studien (s. z. B. Seligman, 2005; Lyubomirsky, 2008), dass glückliche Menschen glückliche Beziehungen haben, sodass hier von einem Sekundäreffekt gesprochen werden kann.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Positive Psychologie uns darin unterstützen kann, zunächst gezielt Positives in unser eigenes Leben zu bringen, was sich dann positiv auf unsere Beziehungen und unsere Rolle in der Gemeinschaft auswirken wird.

2 Ein Dreiklang: Achtsamkeit, Glück, Mut

Der vorliegende Therapie-Tools-Band ist etwas ganz Besonderes: Im deutschsprachigen Raum stellt er die erste umfangreiche Sammlung mit wissenschaftlich fundierten, praxisnahen und nachhaltig effektiven Arbeitsmaterialien zur Positiven Psychologie dar.

Ein Dreiklang

Dieses Buch umfasst die Konzepte Achtsamkeit, Glück und Mut.

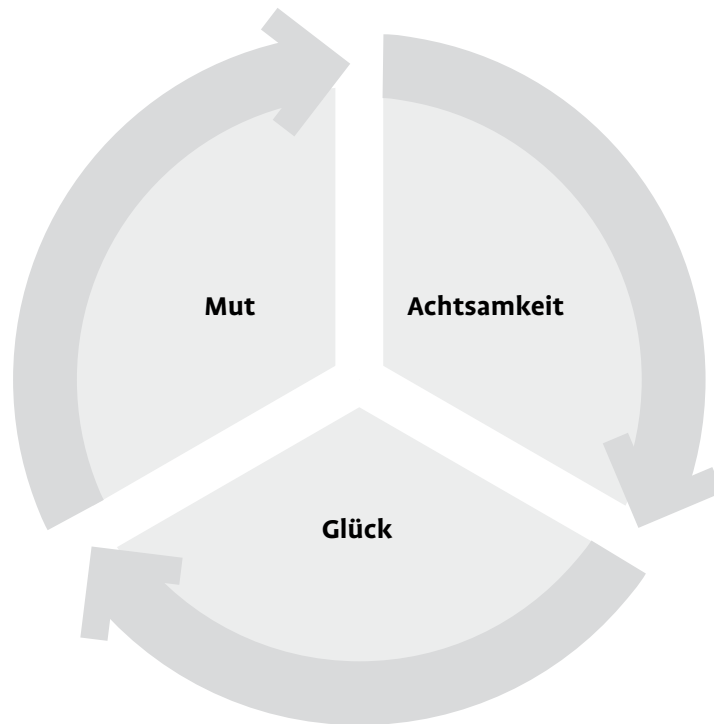


Abbildung 2.1 Dreiklang von Achtsamkeit, Glück und Mut

Warum nun dieser ausgewählte und gleichermaßen innovative Dreiklang aus Achtsamkeit, Glück und Mut? Es ist Ihnen vielleicht noch nicht begegnet, dass neben Glück auch Achtsamkeit und Mut zur Positiven Psychologie gezählt werden. Doch diese Zusammenstellung wurde aus gutem Grund so gewählt, weil es die Grenzen der Positiven Psychologie dahingehend erweitert, dass Konzepte wie Achtsamkeit und Mut mit aufgenommen werden, weil diese ebenfalls auf das Positive im Leben ausgerichtet sind.

Achtsamkeit

Achtsamkeit hat in den letzten Jahren im Bereich der Psychotherapie stark an Bedeutung gewonnen. Dies geschah vor allem im Zuge der sogenannten dritten Welle der Verhaltenstherapie, zu der neben der Schematherapie und der DBT (Dialektisch-behaviorale Therapie) auch ACT (Akzeptanz- und Commitmenttherapie), die FAP (Funktional-analytische Psychotherapie) und die MBCT (Mindfulness-based Cognitive Therapy oder auch achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie) gerechnet werden. In vielen dieser neuen Therapiemethoden gehört die Achtsamkeit zu den grundlegenden Elementen.

Warum Achtsamkeit in der Positiven Psychologie?

Das Wesen von Achtsamkeit liegt darin, innere und äußere Vorgänge mit entspannter Aufmerksamkeit zu betrachten und ihnen vollkommen wertfrei gegenüberzustehen. Dazu gehört auch, alle Vorgänge, Handlungen wie Gedanken zu akzeptieren als das, was sie sind. Wer seine Aufmerksamkeit bewusst auf das lenkt, was im Hier und Jetzt ist, und lernt, das zu akzeptieren, dem wird es leichtfallen, mit seinem Leben zurechtzukommen, so wie es eben ist. Für Grübeleien, Depressionen und andere negative Abwärtsspiralen ist dann kein Platz mehr – und das ist nun wahrlich durch und durch positiv und rechtfertigt somit in jedem Fall die Aufnahme in die Positive Psychologie.

Damit Ihre Klienten lernen, sich selbst und ihrer Umwelt gegenüber eine achtsame Haltung einzunehmen, finden Sie in Kapitel 3 zahlreiche Arbeitsmaterialien zum Thema Achtsamkeit.

Glück

Glück ist eines der zentralen Konzepte im Bereich der Positiven Psychologie und wird Ihnen in diesem Zusammenhang bereits vertraut sein. Die folgende kleine Geschichte aus dem fernen Osten verdeutlicht, warum es so lohnenswert ist, sich mit dem Aspekt *Glück* zu beschäftigen.

Das Versteck

Drei Weise überdachten, was sie den Menschen auf ihrem Weg durchs Leben mitgeben könnten. Sie beschlossen, ihnen das Glück zu schenken, aber doch so, dass die Menschen es selbst erwerben sollten. Sie sagten: »Wir wollen das Glück so verstecken, dass es mit der Herausforderung durch die Suche verbunden wird. Dies wird seinen Wert deutlich machen.« Wo aber sollten sie das Glück verstecken? Der Erste schlug vor, dafür einen Gletscher auf dem höchsten Berg auszuwählen. Der Zweite meinte, dass dies zu leicht sei und wollte es in einer Muschel auf dem Grund des Ozeans verbergen. Der Dritte aber sagte: »Lasst es uns im Menschen selbst verbergen!«

Fernöstliche Weisheit

Damit wir sind, was wir sein können, und werden, was wir werden können, gilt es, das Glück in uns selbst zu entdecken. Dafür steht Ihnen in Kapitel 4 ein umfangreicher Kanon an Materialien für die Arbeit mit Ihren Klienten und sich selbst zur Verfügung.

Mut

Mut ist ein recht neues Thema in der Positiven Psychologie. Oftmals gibt es Blockaden bei uns Menschen, die uns daran hindern, mutig unseren Lebensweg zu gehen. Das kann unter Umständen negative Folgen hinsichtlich der seelischen Gesundheit haben – der Umkehrschluss ist hier durchaus zulässig: Wer sich traut, mutig zu denken, zu fühlen und auch zu handeln, der ist auf dem direkten Weg, sich selbst kennenzulernen und seinem Herzen zu folgen (Engelmann, 2011). Menschen, die sich als mutig begreifen, fühlen sich gut, denn sie sind nicht nur sich selbst treu, sondern darüber hinaus auch in der Lage, mutig im Zusammensein mit anderen zu kommunizieren. Mut kann aber durchaus auch als Pendant zu Angst verstanden werden, die ihrerseits in vielen Fällen zu psychischen Störungen führen kann, wenn sie überhandnimmt.

Mut hält also an dieser Stelle Einzug in die Positive Psychologie, weil er durch eine Erweiterung der persönlichen Möglichkeiten und Sichtweisen durchaus zu einem optimistischeren Blick auf sich selbst und damit auch im Umgang mit sich selbst führen kann. Im fünften Kapitel finden Sie daher viele Arbeitsmaterialien, die sich mit Mut beschäftigen.

Achtsamkeit, Glück und Mut als zeitliche Elemente

Es gibt noch eine weitere interessante Sichtweise, mit der wir auf diesen Dreiklang blicken können: Wenn wir uns das Leben als »timeline« vorstellen, so lässt sich Achtsamkeit klar der Gegenwart zuord-

nen, wohingegen Mut ein in die Zukunft gerichtetes dynamisches Geschehen ist. Glück beschreibt ein alle Zeitperspektiven überdauerndes Gefühl. Die Art und Weise, wie wir Glück in der Vergangenheit empfunden haben, beeinflusst unter Umständen zu sehr unser aktuelles Glücksempfinden, was sich dann als hinderlich erweist, wenn wir rückblickend ein eher unglückliches Fazit ziehen. Daraus lässt sich die Erkenntnis ableiten, dass wir lernen sollten, unser nachhaltiges Glücksempfinden zu trainieren, um Glück in der Gegenwart erfahren zu können und uns auf eine glückliche Zukunft vorzubereiten und zu freuen.

■ Wichtig

Im Grunde genommen ist Glück eine Frage der Haltung – es kostet Mut, sich damit zu beschäftigen, und erfordert die Kunst, achtsam zu sein. An dieser Stelle wird daher noch einmal auf die wechselseitige Beziehung der Elemente des hier vorgestellten Dreiklangs hingewiesen.

Die Materialien dieses Buches

Die Materialien dieses Bandes der Therapie-Tools-Reihe wenden sich an Sie in Ihrer Eigenschaft als Therapeuten, Berater und Coaches; der Einfachheit halber wird im Folgenden die Rede von Therapeutinnen und Therapeuten sein, wenngleich damit dann immer auch Berater und Coaches gemeint sind.

Wie kann dieses Buch dazu beitragen, dass die Positive Psychologie verstärkt Einzug in Ihre Arbeit hält? Nach dem ersten Einstieg in das Wesen und die Ziele der Positiven Psychologie erwartet Sie der Dreiklang aus Achtsamkeit, Glück und Mut. Jeder dieser drei Ressourcen ist ein eigenständiges Kapitel zugeordnet. Damit Sie sich in den drei Hauptkapiteln gut und unkompliziert zurechtfinden können und das Buch als benutzerfreundlich empfinden, sind sie einheitlich gestaltet. Einem kurzen theoretischen Input folgen zahlreiche Arbeits- und Informationsblätter, die Ihre Klienten dazu einladen und inspirieren wollen, sich mit dem jeweiligen Thema auseinanderzusetzen und sich selbst nicht nur kennenzulernen, sondern auch zu reflektieren.

In diesem Zusammenhang ist es wichtig zu betonen, dass alle Gefühle, die dann bei Ihren Klienten aufkommen, sein dürfen! Jedes Gefühl hat seine Berechtigung. Positive Psychologie bedeutet eben nicht, dass alles nur positiv sein soll und muss. Dies würde nur wieder eine Art Leistungsdruck bedeuten, der nicht zielführend im Hinblick auf das »gute Leben« wäre. Wenn es aber gelingt, Ihren Klienten mithilfe der verschiedenartigen Übungen aus einer problemorientierten in eine lösungsorientierte Haltung zu verhelfen, dann ist das im Sinne der Positiven Psychologie.

■ Tipp

Wie können Sie die Materialien anwenden?

Nicht nur für Ihre Klienten können die verschiedenen Materialien eine Hilfe auf ihrem Weg sein, auch für Sie persönlich in Ihrer Eigenschaft als Therapeuten, Berater und Coaches können die einzelnen Übungen von großem Nutzen sein. Wenn Sie mögen, dann probieren Sie die Übungen, die Sie besonders ansprechen und zu denen Sie Lust haben, doch im Vorfeld einmal selbst aus.

Sie finden in allen drei Teilen bestimmte Elemente, die Ihnen in den Übungen immer mal wieder begegnen werden.



- **Gedankenblumen.** Gedankenblumen sind ein wunderbares Werkzeug, mit deren Hilfe der Klient dazu eingeladen wird, darüber nachzudenken, was er unter bestimmten Begriffen/Konstrukten versteht, um so seine eigenen Denkmuster zu erkennen. Sie dienen der konkreten Auseinandersetzung mit den Gedanken und Assoziationen, die wir in Verbindung mit bestimmten Begriffen haben. Es macht einen großen Unterschied, ob wir Gedanken nur denken oder sie uns im wahrsten Sinne des Wortes vor Augen führen. Nur wenn wir wissen, was genau wir denken und womit wir bestimmte Wörter assoziieren, ist auch – wenn wir es denn wünschen – eine konkrete Auseinandersetzung und gegebenenfalls auch Veränderung möglich.
- **Ein Blick hinter die eigenen Kulissen.** Dieses Element findet sich oftmals hinter einer Gedankenblume und setzt da an, wo uns die Gedankenblume hingeführt hat. Es ermöglicht uns eine weitergehende Beschäftigung damit und dient neben einer Differenzierung auch der tiefergehenden Selbstreflexion.
- **Impulse.** Achtsamkeits-, Glücks- und Mut-Impulse sind ein unverzichtbarer Bestandteil dieses Buches, denn dank dieser besonderen Impulse, die der Klient ergänzen soll, und dem dazugehörigen dreimaligen Nachfragen wird er dazu inspiriert, positive Gedanken weiterzudenken und somit positive gedankliche Aufwärtsspiralen in Gang zu setzen.

Das Icon **K** im Kopf der Arbeitsblätter kennzeichnet Materialien, die an den Klienten herausgegeben werden können. Neben diesen wiederkehrenden Elementen verfügen die Therapie-Tools noch über sechs unterschiedliche Icons, die Ihnen die Arbeit mit dem Buch erleichtern.

-  **Ran an den Stift:** Dieses Icon fordert dazu auf, einen Stift zur Hand zu nehmen und Antworten und Überlegungen direkt auf dem Arbeitsblatt zu notieren.
-  **Hier passiert was:** An dieser Stelle werden Handlungsanweisungen für Therapeuten oder Klienten gegeben.
-  **Input fürs Köpfchen:** Hier werden Anregungen zum Weiter- und Ums-Eck-Denken gegeben – auf diese Weise markierte Abschnitte beinhalten Varianten oder Fortführungen der jeweiligen Übung oder weisen auf Hintergrundinformationen hin.
-  **Ganz Ohr:** Dieses Icon kennzeichnet Übungen, die der Therapeut dem Klienten vorliest, der mit geschlossenen Augen zuhört.
-  **Da geht ein Licht auf:** Dieses Icon steht für einen besonderen Tipp, den Ihr Klient in Ergänzung an das zuvor bearbeitete Arbeitsblatt erhält.
-  **Schenken Sie sich selbst Wertschätzung:** Mit diesem Icon wird der Klient explizit dazu aufgefordert, sich selbst Wertschätzung für seine Selbstreflexion zu schenken.

Abschließend möchte ich Sie noch dazu einladen, sich bei der Arbeit mit diesem Buch jede Freiheit zu nehmen, die Sie haben möchten – denn auch ich habe mir die Freiheit genommen, die Übungen so zu gestalten, wie es mir sinnvoll und gut erschien. Sie sind frei in der Auswahl der Übungsblätter, die nicht in einer bestimmten Reihenfolge bearbeitet werden müssen – einmal abgesehen davon, dass der Blick hinter die eigenen Kulissen nur im Zusammenhang mit der jeweiligen Gedankenblume sinnvoll ist. Lassen Sie sich inspirieren und wählen Sie die Arbeitsblätter und Übungen aus, die Ihnen ganz besonders gefallen und von denen Sie denken, dass Ihr Klient davon profitieren kann und an denen er Freude findet.

Ich wünsche Ihnen viel Freude bei der Arbeit mit den folgenden Materialien und viele achtsame, glückliche und mutige Erkenntnisse und Sitzungen.

3 Achtsamkeit

»Die wichtigste Stunde in unserem Leben ist immer der gegenwärtige Augenblick.«

Leo Tolstoi

Wenn in diesem Buch von Achtsamkeit die Rede ist, so ist das im weitesten Sinne angelehnt an die Sichtweise, wie der Arzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Michael Huppertz (2006), sie definiert: Achtsamkeit als »eine bewusste, nicht-bewertende Haltung zum gegenwärtigen Geschehen«. Es geht bei Achtsamkeit darum, dass wir uns unseres Körpers, unserer Gedanken, unserer Gefühle, unseres Handelns und unserer Beziehungen zu anderen Menschen sowie der Dinge um uns herum bewusst werden und diese mit all unseren Sinnen erfassen.

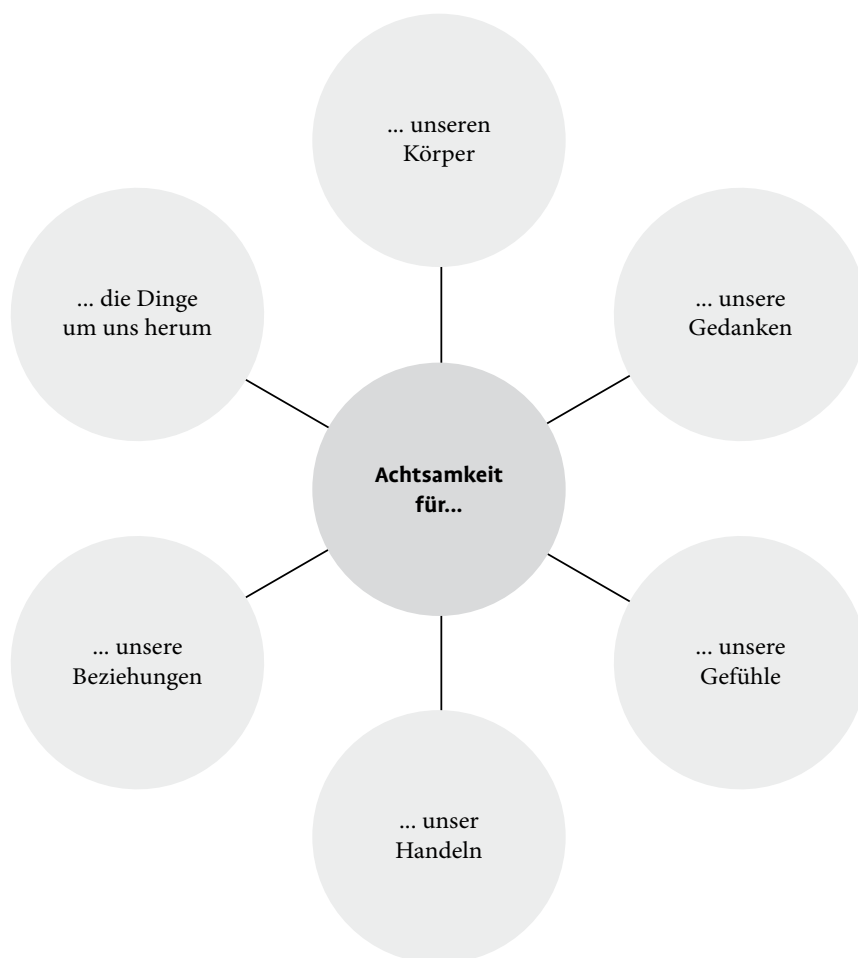


Abbildung 3.1 Achtsamkeit für ...

In Therapie und Beratung gewinnt Achtsamkeit bereits seit langem an Bedeutung. Das erklärt sich vor allem damit, dass dieses Konzept das »sorgsame Analysieren,erspüren und Protokollieren des aktuellen Gefühlszustands« (Huppertz, 2006) und somit ein Differenzieren von Gefühlszuständen ermöglicht.

So können Veränderungen bewusster und intensiver wahrgenommen werden. Die Kernintention der Achtsamkeit ist das bewusste, absichtslose und nicht-bewertende Wahrnehmen dessen, was jetzt

gerade ist, und das gegenwärtige Erleben dessen, was jetzt in diesem Moment geschieht. Den Moment zulassen und auch wieder loslassen – ihn auch sein zu lassen, so wie er eben ist.

Durch diese Form der Wahrnehmung ist es möglich, alte Denkmuster zu verlassen und sich auf Neues einzulassen. Wir werden achtsam für uns, unsere Wünsche, unsere Sehnsüchte, unsere Träume und unser Leben. Dieses bewusste Wahrnehmen hilft beim Abbau von Spannungszuständen und subjektiver Überforderung, wegen derer sich Menschen oftmals in Beratung und Therapie begeben. Erst wenn diese Spannung zu einem großen Teil abgebaut ist und Druck entweichen konnte, wird eine offene, gelöste und auch konstruktive Haltung möglich.



Abbildung 3.2 Achtsamkeit und Wahrnehmen

Wenn es Ihren Klientinnen gelingt, achtsam zu sein, den Moment zu genießen, zu akzeptieren, was ist, im Hier und Jetzt, dann bedeutet das eine Betonung und ein Ankommen in der Gegenwart und gleichermaßen, dass dadurch die Vergangenheit und auch die Zukunft an Bedeutung verlieren. Die Konzentration auf das, was in diesem Moment geschieht, impliziert die innere Haltung: Dieser Augenblick ist wichtig und man hält jetzt inne, um ihn bewusst wahrzunehmen. Achtsamkeit ermöglicht ein Innehalten und ein Achten des Ichs.



Abbildung 3.3 Achtsamkeit als Haltung der Gegenwart

Wenn man sich in Achtsamkeit übt, kann man lernen, die Erlaubnis für das, was ist, und das, was man ist und wo und wie man ist, zu geben. Und man auch der Welt erlaubt, so zu sein, wie sie gerade ist. Mit anderen Worten: Achtsamkeit hilft zu akzeptieren, was ist. Erst wenn man an diesem Punkt angekommen ist, ist ein Weitergehen realistisch und machbar.

Aus diesem Grunde spielt Achtsamkeit bei der Bewältigung von Stress und anderen Belastungen eine wesentliche Rolle. Stress »an sich« gibt es nicht, sondern er kommt lediglich durch eine subjektive Bewertung darüber zustande, dass man keinen Zugang zu seinen Ressourcen hat und das Gefühl hat, bestimmten Anforderungen nicht gewachsen zu sein. Ebenso verhält es sich mit einer Reihe anderer Belastungen, mit denen Klientinnen zu Ihnen in Ihrer Rolle als Beraterin, Coach und Therapeutin kommen. Wenn es gelingt, dass die Klientinnen die für sie fordernde und auch herausfordernde Situation anerkennen als das, was sie ist – nicht mehr und nicht weniger –, dann ist ein großer Schritt zur Heilung und Änderung getan.

Mit vier Schritten zur Achtsamkeit

Das Gute ist: Achtsamkeit ist lernbar. In diesem Kapitel finden Sie die drei Etappen, die Sie zu diesem Ziel führen werden, wie das folgende Modell verdeutlicht.



Abbildung 3.4 Die Etappen zur Achtsamkeit

Nach einem Einstieg in die Thematik *Achtsam werden – achtsam sein* folgt die zweite Etappe: die Schulung der Wahrnehmung. Diese Etappe führt Ihre Klientinnen dahin, dass sie das Hier und Jetzt bewusst wahrnehmen lernen. Bewusstes Wahrnehmen bedeutet, dass man zum einen sich selbst und zum anderen die Welt um einen herum wahrnimmt. Dass man wahrnimmt, was ist. Und nicht das, was man durch Interpretation und Bewertung *meint* wahrzunehmen.

Die dritte Etappe legt den Schwerpunkt auf die positiven Effekte der Achtsamkeit, welche vor allem in der Stressbewältigung und in der Gelassenheit bestehen. Die Schlussetappe wird Sie zu der Conclusio geleiten: »Ich bin ganz bei mir.«

3.1 Achtsam werden – achtsam sein

Als Einführung in das Thema Achtsamkeit möchte ich Ihnen gern eine Geschichte aus Japan erzählen, die aus dem 18. Jahrhundert stammt und uns in wenigen Worten das Wesen von Achtsamkeit nahebringt.

Das Wesen von Achtsamkeit

Ein Zen-Mönch trifft auf einen Philosophen und sie diskutieren eine Weile miteinander.

Der Philosoph meint irgendwann: »Ich habe gehört, Achtsamkeit sei eine Erleuchtungslehre. Worin besteht denn nun diese Methode? Was ist das Besondere daran, wie sieht denn die tägliche Praxis aus?« Der Mönch antwortet: »Wir sehen, wir hören, wir riechen, wir schmecken, wir fühlen. Wir gehen, wir waschen uns, wir setzen uns zur Meditation nieder.«

Der Philosoph antwortet: »Was soll denn daran Besonderes sein? Jeder, den ich kenne, hört, riecht, schmeckt, sieht und fühlt. Ein jeder geht, ein jeder wäscht sich und nun gut, nicht jeder setzt sich zur Meditation nieder.«

Der Zen-Mönch erwidert darauf hin: »Mein Herr, wenn wir sehen, dann achten wir auf das Sehen, wenn wir hören, achten wir auf das Hören, wenn wir riechen, dann achten wir auf den Geruch, wenn wir schmecken, dann achten wir auf den Geschmack, wenn wir fühlen, achten wir auf das Gefühl, wenn wir uns waschen, dann sind wir mit dem Waschen beschäftigt, wenn wir uns zur Meditation hinsetzen, dann bleiben wir bei der Meditation.«

Der Philosoph meint: »Das machen wir doch auch alles.«

»Nein«, sagt da der Mönch, »wenn ihr seht, dann hört ihr schon, wenn ihr riecht, dann schmeckt ihr schon, wenn ihr fühlt, dann wascht ihr schon, wenn ihr euch zum Meditieren hinsetzt, dann seid ihr in Gedanken schon wieder aufgestanden.

3.2 Schulung der Wahrnehmung oder: die Welt »begreifen«

Der amerikanische Psychologe David Myers (2004, S. 204) 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).«

Von morgens bis abends und abends bis morgens sind wir alle einer sehr hohen Anzahl von Reizen ausgesetzt. 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 und vor allem zur Bewältigung von Stress und anderen Spannungszuständen sehr hilfreich sein kann. Wenn Ihre Klientinnen 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 Mühlen 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 Klientinnen, 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, mit deren Hilfe ein erster Einstieg in achtsame Sinneserfahrungen gewährleistet ist.

3.3 Achtsamkeit für Fortgeschrittene: Gedankenreisen

Hinweise für die Beraterin, den Coach, die Therapeutin

Sie können Achtsamkeit mit Ihren Klientinnen auch trainieren, indem sich diese auf eine Gedankenreise begeben. Dafür ist es sinnvoll, dass Ihre Klientinnen schon erste Erfahrungen im Achtsamkeitstraining haben. Diese Reisen können sie aktiv in Ihren Alltag einbinden, wenn sie darin geübt sind und Erfahrung gesammelt haben.

Für jeden der fünf Sinne finden Sie auf **AB 17 bis 24** solche Gedankenreisen: je eine olfaktorische, eine visuelle, eine auditive, eine gustatorische und eine kinästhetische Gedankenreise, aber auch eine Gedankenreise zu den Gefühlen und eine zu den Gedanken.

Lesen Sie Ihren Klientinnen die Reisen, die bewusst sehr frei und offen gestaltet sind, mit leiser, ruhiger Stimme ganz langsam vor und händigen Sie erst dann das Arbeitsblatt aus. Wenn Sie noch nicht so viel Erfahrung mit Gedankenreisen haben, dann sprechen Sie sie vorab doch erst einmal auf ein Band und probieren Sie aus, wie Ihnen das von Ihnen Vorgelesene gefällt und ob Sie sich darauf einlassen können. Es kann sein, dass Sie anfangs etwas zu schnell lesen – das ist nicht schlimm, dann konzentrieren Sie sich beim nächsten Mal darauf, langsamer zu lesen.

Die Fragen, die sich auf dem jeweiligen Arbeitsblatt befinden, unterstützen den Prozess der Selbstreflexion und erleichtern der Klientin so den Einstieg in die Thematik. Dabei bedarf es anfangs wahrscheinlich einer ermutigenden Unterstützung von Ihrer Seite. Empfehlenswert ist es, die sieben Reisen nicht in einer einzigen Sitzung durchzuführen, sondern jede in Ruhe hintereinander zu machen. Auch können Sie einzelne Reisen gern wiederholt durchführen, denn durch Wiederholungen verfestigt sich die Fähigkeit der Achtsamkeit. Wählen Sie die Reise aus, die zum bevorzugten Sinneskanal Ihrer Klientin passt.

Für sehr geübte Klientinnen ist die Gedankenreise kompakt gedacht, die im Anschluss an die ersten sieben Reisen gemacht werden kann. Während der einzelnen Reiseetappen geben Sie Ihrer Klientin ruhig ein bis zwei Minuten Zeit – Sie werden merken, wenn es noch weiterer verbaler Unterstützung bedarf. Sie werden aber auch merken, wenn Sie zur nächsten Etappe übergehen können. Sie können es in ihrem Gesicht ablesen – achten Sie einmal genau darauf.

Bitte sagen Sie Ihrer Klientin vor Beginn der Gedankenreise, dass es hin und wieder sein kann, dass sie seine Gedanken schweifen lässt und in Gedanken dann nicht mehr bei der Übung ist. Ermutigen Sie sie, indem Sie ihr erklären, dass das nichts Ungewöhnliches oder gar Schlimmes ist, sondern dass es vielmehr völlig in Ordnung ist, da sie ja noch übt. Machen Sie ihr Mut und sagen Sie ihr, dass wann immer sie bemerkt, dass ihre Konzentration nachgelassen hat, dass sie sich ganz in Ruhe wieder auf die letzte Station ihrer Gedankenreise begeben kann und von dort weiter Achtsamkeit üben kann. Das ist alles in Ordnung, so wie es ist. Das wird Ihre Klientin sehr entspannen, weil sie keine Angst haben muss, etwas falsch zu machen oder nicht gut genug zu sein. Sie können als Einstieg ja auch gern von Ihren eigenen Erfahrungen mit Gedankenreisen berichten und dass auch Sie erst einmal üben mussten.

Die Gedankenreisen sind identisch aufgebaut, damit sie einen hohen Wiedererkennungswert aufweisen und sich Ihre Klientinnen sicher fühlen, weil ihnen der Aufbau so vertraut ist. Dadurch wird es ihnen leichter fallen, sich ganz auf die Gedankenreise einzulassen und sich auf das zu konzentrieren, was in der jeweiligen Reise ansteht.

3.4 Positive Effekte von Achtsamkeit

Die positiven Effekte von Achtsamkeit (in der DBT) beschreibt Michael Huppertz (2006, S. 256) wie folgt:

- (1) sich selbst spüren und erforschen
- (2) Minderung der Bedeutung von Vergangenheit und Zukunft
- (3) Reduktion von Grübeln
- (4) Reduktion der Emotionalität durch Nicht-Bewertung

- (5) Entschleunigung
- (6) bewusstes Teilnehmen an der Wirklichkeit

Ausgehend von diesen positiven Effekten finden Sie in diesem Themenbereich Übungen, die weitere positive Effekte mit sich bringen:

- ▶ positives Selbstkonzept
- ▶ Stressbewältigung
- ▶ bewusster Umgang mit der Gegenwart
- ▶ Reduktion der Emotionalität Beispiel Multivitaminsaft
- ▶ Entschleunigung
- ▶ Innehalten
- ▶ die Seele baumeln lassen
- ▶ Genuss
- ▶ Ich darf das!
- ▶ Loslassen

3.5 Erläuterungen zu den Arbeitsmaterialien dieses Kapitels

Achtsam werden – achtsam sein

AB 1 Gedankenblume Achtsamkeit

In dieses Arbeitsblatt können Klientinnen spontan eintragen, was sie sich unter dem Begriff »Achtsamkeit« vorstellen und was sie mit ihm assoziieren. Dies hilft den Klientinnen, ihren eigenen Denkmustern auf die Spur zu kommen, und bereitet sie auf die Auseinandersetzung mit der eigenen Achtsamkeit vor.

AB 2 Ein achtsamer Blick hinter die Kulissen

Nachdem die Klientinnen im Rahmen der Arbeit an ihrer Achtsamkeit auf **AB 1** »Gedankenblume Achtsamkeit« eingetragen haben, was sie mit dem Begriff »Achtsamkeit« spontan in Verbindung bringen, können sie ihre Assoziationen mithilfe dieses Arbeitsblatts genauer explorieren. Dabei erkennen sie eigene Denkmuster, machen sich erste Gedanken zu möglichen Hintergründen der Achtsamkeit und finden so einen Einstieg in die Arbeit an der eigenen Achtsamkeit.

INFO 1 Lebensbereiche

Mithilfe dieses Arbeitsblatts verschaffen sich Klientinnen mehr Klarheit darüber, welche Lebensbereiche für ihr Leben wichtig sind. Damit kann der Blick für all jene Bereiche geweitet werden, die dem eigenen Leben Halt geben. Es können vorgeschlagene Lebensbereiche ausgewählt und im **AB 3** »Säulen des Lebens« individuell ergänzt werden.

AB 3 Säulen meines Lebens

Nachdem sich die Klientinnen mithilfe von **INFO 1** »Lebensbereiche« über ihre haltgebenden und wichtigen Lebensbereiche bewusst geworden sind, können sie in diesem Arbeitsblatt ihre ganz individuellen tragenden Lebenssäulen zusammenstellen und für sich festhalten.

AB 4 Ein Blick hinter die Kulissen Ihrer Lebenssäulen

Nachdem Klientinnen im Zuge ihrer Arbeit ihre haltgebenden Lebensbereiche mithilfe von **AB 3** »Säulen meines Lebens« identifizieren konnten, können sie ihren Erkenntnisgewinn nun reflektieren und sich darüber bewusst werden, weshalb diese Bereiche eigentlich so bedeutsam für ihr Leben sind.

AB 5 Wie achtsam sind Sie bereits in Ihren Lebensbereichen?

Mit diesem Arbeitsblatt können Klientinnen für ihre identifizierten Lebenssäulen angeben, wie achtsam sie bereits in diesen wichtigen Bereichen ihres Lebens sind. Auf dieser Grundlage können sie den Blick in die Zukunft richten und herausfinden, wie achtsam sie in Zukunft in diesen Lebensbereichen sein möchten.

Schulung der Wahrnehmung

AB 6 Achtsam riechen

Mithilfe dieses Arbeitsblatts explorieren Klientinnen ihre Welt des Riechens. Sie können diese bewusst wahrnehmen und mehr bei sich selbst sein. Mithilfe von Fragen entdecken die Klientinnen, welche Gerüche sie besonders gerne wahrnehmen.

AB 7 Das Riechen trainieren und genießen

Anhand von Übungen trainieren Klientinnen mit diesem Arbeitsblatt ihr persönliches Geruchserlebnis. Sie können in Ruhe für sich herausfinden, was wahrgenommene Gerüche in ihnen auslösen und welche Empfindungen bei angenehmen Gerüchen entstehen.

AB 8 Achtsam sehen

Mithilfe dieses Arbeitsblatts explorieren Klientinnen ihre persönliche Welt des Sehens. Anhand verschiedener Fragen nehmen sie ihre visuellen Erlebnisse bewusst wahr und können erkennen, welche besonders angenehm für sie sind.

AB 9 Das Sehen trainieren und genießen

Mit diesem Arbeitsblatt trainieren Klientinnen ihr persönliches Seherlebnis. Anhand von Übungen lernen sie, das Sehen im Alltag und in der Natur bewusst wahrzunehmen. Mithilfe eines Achtsamkeitsimpulses können sie herausfinden und festhalten, was besonders schöne Seherlebnisse in ihnen auslöst.

AB 10 Achtsam hören

Auf diesem Arbeitsblatt explorieren Klientinnen anhand von Fragen ihre Welt des Hörens. Sie werden sich über ihre grundlegenden Vorlieben bei Klängen und Geräuschen bewusst und können durch diese zielgerichtete Wahrnehmung zur Ruhe kommen.

AB 11 Das Hören trainieren und genießen

Anhand von Übungen trainieren Klientinnen ihr bewusstes Hören. Ein Achtsamkeitsimpuls hilft wahrzunehmen, was besonders angenehme Klänge und Geräusche in ihnen auslösen kann. Um den positiven Effekt leichter aus der Erinnerung hervorzuholen, können Klientinnen ihre Lieblingsklänge mit einem Symbol und einer Farbe verknüpfen.

AB 12 Achtsam schmecken

Mithilfe dieses Arbeitsblatts können Klientinnen ihre Welt des Schmeckens explorieren und sich über ihre Vorlieben bewusst werden. Das Lieblingsessen kann mit einem Symbol und einer Farbe verbunden werden, damit die positive Erinnerung daran leichter abgerufen werden kann.

AB 13 Das Schmecken trainieren und genießen

Anhand von Übungen können Klientinnen ihr Schmecken trainieren und genießen lernen. Sie können ihre verschiedenen Geschmackserlebnisse festhalten und sie mit einem Achtsamkeitsimpuls weiter vertiefen.

AB 14 Achtsam fühlen

Auf diesem Arbeitsblatt können Klientinnen mithilfe von Impulsfragen ihre haptische Wahrnehmung und damit ihre Welt des Fühlens bewusst entdecken. Im Fokus steht das Entdecken von angenehmen Empfindungen, die durch Berührungen ausgelöst werden. Verknüpft mit einem Symbol und einer Farbe sollen Klientinnen in die Lage kommen, auch zukünftig diese Gefühle leicht abzurufen.

AB 15 Das Fühlen trainieren und genießen

Dieses Arbeitsblatt stellt für die Klientinnen Übungen bereit, mit denen sie ihr Fühlen trainieren und bewusst genießen können. Durch einen Achtsamkeitsimpuls können sie ihre positive Empfindung noch weiter vertiefen.

AB 16 Sammlung von Achtsamkeitsmomenten

Mithilfe dieses Arbeitsblatts können Klientinnen für sich herausfinden, bei welchen Aktivitäten sie sich bereits selbst als achtsam erlebt haben. Zudem können sie den Blick auf die Zukunft richten und auswählen, welche Aktivitäten sie zukünftig achtsam wahrnehmen möchten. Aus dem Arbeitsblatt stehen als Orientierung Aktivitäten in fünf Sinneskategorien zum Ankreuzen bereit.

INFO 2 Ideen für Sinneserfahrungen

Anhand einer Ideensammlung können sich Klientinnen zu neuen Sinneserfahrungen inspirieren lassen und ihrem eigenen Achtsamkeitserleben näherkommen. Es sind Ideen für neue Erfahrungen im Riechen, Sehen, Hören, Schmecken und Fühlen angegeben.

Achtsamkeit für Fortgeschrittene: Gedankenreisen

AB 17 Gedankenreise: Riechen

Auf diesem Arbeitsblatt finden Sie eine Gedankenreise, mit deren Hilfe Ihre Klientinnen ihr Riechen achtsam erleben können. Die Erlebnisse während der Gedankenreise können im Anschluss mithilfe von Fragen vertieft und die Erkenntnisse auf dem Arbeitsblatt festgehalten werden.

AB 18 Gedankenreise: Sehen

Mithilfe dieses Arbeitsblatts können Klientinnen auf eine Gedankenreise gehen, um ihr Sehen achtsam wahrzunehmen. Die Erlebnisse während der Gedankenreise können im Anschluss mithilfe von Fragen vertieft und die Erkenntnisse auf dem Arbeitsblatt festgehalten werden.

AB 19 Gedankenreise: Hören

Auf diesem Arbeitsblatt finden Sie eine Gedankenreise, mit deren Hilfe Ihre Klientinnen ihr Hören achtsam erleben können. Die Erlebnisse während der Gedankenreise können im Anschluss mithilfe von Fragen vertieft und die Erkenntnisse auf dem Arbeitsblatt festgehalten werden.

AB 20 Gedankenreise: Schmecken

Mithilfe dieses Arbeitsblatts können Klientinnen auf eine Gedankenreise gehen, um ihr Schmecken achtsam wahrzunehmen. Die Erlebnisse während der Gedankenreise können im Anschluss mithilfe von Fragen vertieft und die Erkenntnisse auf dem Arbeitsblatt festgehalten werden.

AB 21 Gedankenreise: Fühlen, spüren und berühren

Auf diesem Arbeitsblatt finden Sie eine Gedankenreise, mit deren Hilfe Ihre Klientinnen ihr Fühlen achtsam erleben können. Die Erlebnisse während der Gedankenreise können im Anschluss mithilfe von Fragen vertieft und die Erkenntnisse auf dem Arbeitsblatt festgehalten werden.

AB 22 Gedankenreise: Gefühle

Mithilfe dieses Arbeitsblatts können Klientinnen auf eine Gedankenreise gehen, um ihre Gefühle achtsam wahrzunehmen. Die Erlebnisse während der Gedankenreise können im Anschluss mithilfe von Fragen vertieft und die Erkenntnisse auf dem Arbeitsblatt festgehalten werden.

AB 23 Gedankenreise: Gedanken

Auf diesem Arbeitsblatt finden Sie eine Gedankenreise, mit deren Hilfe Ihre Klientinnen ihr Fühlen achtsam erleben können. Die Erlebnisse während der Gedankenreise können im Anschluss mithilfe von Fragen vertieft und die Erkenntnisse auf dem Arbeitsblatt festgehalten werden.

AB 24 Gedankenreise kompakt

Dieses Arbeitsblatt bietet eine kompakte Gedankenreise an, mit deren Hilfe Klientinnen in ihre Achtsamkeit eintauchen können. Die Reise führt sowohl von Riech- und Seherlebnissen über Erlebnisse des Schmeckens und Fühlens bis zur achtsamen Wahrnehmung von eigenen Gedanken und Gefühlen. Danach können Klientinnen auf dem Arbeitsblatt ihre Eindrücke festhalten.

Positive Effekte von Achtsamkeit

AB 25 Achtsamkeitsimpulse kompakt

Mithilfe eines Zitates eines buddhistischen Mönchs sowie Achtsamkeitsimpulsen können Klientinnen auf diesem Arbeitsblatt ihrer Achtsamkeit auf den Grund gehen und ihre motivationalen Ziele für das Üben der eigenen Achtsamkeit festhalten.

AB 26 Positives Selbstkonzept

Auf diesem Arbeitsblatt wird die Verbindung von Achtsamkeit und positiven Selbstkonzept beschrieben. Klientinnen können mithilfe der Übung und eigener innerer Bilder ein positives Selbstkonzept entwerfen. Festgehalten werden die Erkenntnisse im Selbstkonzept-Kreis.

AB 27 Stressbewältigung

Dieses Arbeitsblatt bietet für Klientinnen einen Einstieg in das Thema Stressbewältigung und Achtsamkeit. In einer Tabelle können Klientinnen festhalten, welche Situationen bei ihnen Stress auslösen, was dabei den Stress auslöst und welchen Unterschied es macht, nur wahrzunehmen und nicht zu bewerten.

AB 28 Betonung der Gegenwart

Mithilfe dieses Arbeitsblatts können Klientinnen die Bedeutsamkeit der Gegenwart für sich erfahren. Durch Fragen werden sie angeregt, das Vergangene loszulassen, dem Zukünftigen zuversichtlich entgegenzublicken und das Hier und Jetzt achtsam wahrzunehmen.

AB 29 Annehmen, was ist

Anhand dieses Arbeitsblatts können Klientinnen herausfinden, wie es sich anfühlt, in belastenden Situationen achtsam zu sein, sie wahrzunehmen und aufkommende negative Emotionen vorbeiziehen zu lassen.

AB 30 Ein Balanceakt

Mithilfe dieses Arbeitsblatts können sich Klientinnen mit ihren persönlichen Stressoren und ihrer Lebensfreude auseinandersetzen. Auf der Lebensfreude-Waage können sie diese eintragen und damit bewusst in Balance kommen.

AB 31 Innehalten

Mithilfe dieses Arbeitsblatts können Klientinnen das Innehalten trainieren, in dem sie bewusst und regelmäßig freie Zeiten dafür festlegen.

AB 32 Die Seele baumeln lassen

Anhand dieses Arbeitsblatts können Klientinnen ihren persönlichen inneren Ort entdecken, an dem sie ihre Seele baumeln lassen können und welche positiven Effekte sich daraus für sie ergeben. Mithilfe eines Achtsamkeitsimpulses können sie auch ihre Motivation festhalten, regelmäßig ihre Seele baumeln zu lassen.

AB 33 Gedankenblume Genuss

In dieses Arbeitsblatt können Klientinnen spontan eintragen, was sie sich unter dem Begriff »Genuss« vorstellen und was sie mit ihm assoziieren. Dies hilft den Klientinnen, ihren eigenen Denkmustern auf die Spur zu kommen, und lässt für sie bewusst werden, was sie in ihrem Leben mit Genuss verbinden.

AB 34 Ein genussvoller Blick hinter die Kulissen

Nachdem die Klientinnen im Rahmen der Arbeit an ihrem Genussempfinden auf **AB 33** »Gedankenblume Genuss« eingetragen haben, was sie mit dem Begriff »Genuss« spontan in Verbindung bringen, können sie ihre Assoziationen mithilfe dieses Arbeitsblatts genauer explorieren.

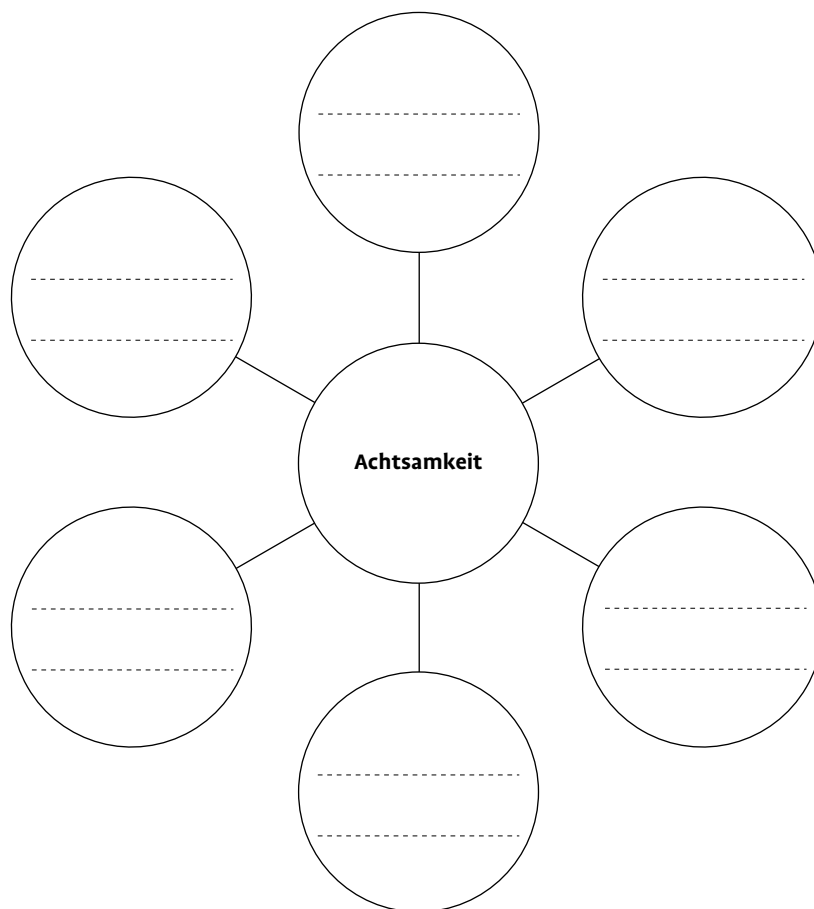
AB 35 Ich darf das!

Mithilfe dieses Arbeitsblatts können sich Klientinnen selbst die innere Erlaubnis geben, das Gegenwärtige zu genießen und erleben zu dürfen.

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 ...

Three circles are arranged horizontally, each containing two horizontal dashed lines for writing, intended for additional thoughts related to mindfulness.