



Mindful Minutes for Students



Mindful Minds Management GmbH
Find your Mind. Find your Potential.





Woche 1

Einführung in die Achtsamkeit



Übungsvorschläge zu Modul 1:

- „Atemraum“ einmal durchführen
- „Sitzmeditation“ wiederholen
- Alltagsübung: „Achtsamkeit am Morgen“
- Achtsamkeitstagebuch führen

Übung: „Atemraum“

Diese Übung kannst du immer wieder zwischendurch im Alltag einbauen. Sie hilft dir wieder im Hier und Jetzt anzukommen. Du nimmst dir einen Moment, um deine Stimmung, deine Körperempfindungen, deine Gedanken und deinen Atem achtsam wahrzunehmen. Diese kleine Alltagspause kannst du dann noch mit einem freundlichen Wunsch an dich selbst abrunden. Danach kannst du entspannter, gesammelt und konzentriert deinem Alltag wieder nachgehen.

Erklärung der Übung: „Sitzmeditation“

Diese Übung dient als sanfter Einstieg in die Meditationspraxis. Diese Übung ist eine von vielen, welche man in der Regel im Sitzen durchführt. Da du dich ganz am Anfang der Meditationspraxis befindest, konzentriert sich diese Übung auf deinen Atem. Wenn deine Aufmerksamkeit abschweift, kommst du wieder zu deinem Atem zurück. Um das gerade am Anfang ein wenig zu erleichtern, zählst du im Rhythmus deines Atems bis acht. Dadurch kannst du dich auf das Zählen konzentrieren und deine Gedanken bleiben leichter bei deinem Atem. Diese Übung zeigt, dass es nicht weiter schlimm ist, wenn deine Gedanken „abdriften“, sondern dass du jederzeit wieder mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem Atem zurückkehren kannst.

Theorie-Input:

Was genau versteht man unter Achtsamkeit?

Der Begriff wird in der Psychologie, aber auch in alten buddhistischen Lehren verwendet. Dort hat die Achtsamkeitspraktik auch ihren Ursprung: im Buddhismus. Man versteht unter Achtsamkeit einen Zustand der mentalen Gegenwärtigkeit. Körper und Geist sind dabei auf das unmittelbare Geschehen gerichtet. Alle Reize, die deine Umwelt an dich weitergibt, werden direkt und ungefiltert wahrgenommen. Ein achtsamer Geist befindet sich im Hier und Jetzt, ohne dabei zu beurteilen oder Erlebtes zu bewerten. Er ist frei von Erinnerungen, Gedanken, Traumbildern, aber auch von heftigen und negativen Gefühlslagen.

Generell basiert Achtsamkeit auf Meditationsübungen und speziellen Atemtechniken, über die man sich zwar auch selbst belesen kann, aber mittlerweile gibt es auch AchtsamkeitstrainerInnen, von welchen man die Praktik erlernen kann. Im Zen-Buddhismus ist der Aspekt der Vermittlung von Lehrenden an Lernende von großer Bedeutung.

Achtsamkeit dient heute vor allem gesundheitshygienischen Zielen und soll dabei helfen, besser mit Stress im Alltag umzugehen. Viele achtsamkeitsbezogene Kurse werden sogar von deutschen Krankenkassen gefördert.

Woher kommt die Achtsamkeitspraktik?

Doch wie genau ist diese Auffassung von Achtsamkeit entstanden? Seit über zweieinhalbtausend Jahren praktizieren Buddhisten die im Satipatthana-Sutta (ein Diskurs über die Etablierung von Achtsamkeit) dargelegten Meditationsmethoden. Dadurch lassen sie jegliche Sorgen und Kummer hinter sich, verringern ihr Leiden und beschreiten Schritt für Schritt den Weg der Wahrheit. Seit dem 19. Jahrhundert fließen diese Lehren mit in die intellektuellen und medizinischen Diskurse ein. Viele Zweige der Psychologie greifen das Konzept von Achtsamkeit auf. Auch in der Öffentlichkeit spielt *mindfulness* mittlerweile eine Rolle.

Tipps für AnfängerInnen, die mehr Achtsamkeit in ihren Alltag integrieren möchten

- Lerne mit Hilfe von Atemübungen bewusster zu atmen.
- Versuche, deine Mahlzeiten bewusst einzunehmen.
- Niemand muss multitaskingfähig sein! Konzentriere dich lieber immer nur auf eine Aufgabe.
- Lege dein Smartphone zur Seite.
- Etabliere eine Morgenroutine, die dir guttut.
- Praktiziere mehr Dankbarkeit für die Dinge, die du bereits hast

1) Alltagsübung: „Achtsamkeit am Morgen“

Diese Alltags-Übung dient als sanfter Einstieg in die Achtsamkeitspraxis. Sie hilft dir auch, zu erkennen wie einfach Achtsamkeit gehen kann und wie leicht man sie in den Alltag integrieren kann. Nimm dir 2-3 Minuten Zeit, um deine ersten Gedanken nach dem Aufwachen zu beobachten.

Gehst du schon deine to do-Liste durch oder kommen dir Sorgen?

Was nimmst du um dich herum bewusst wahr?

Licht, Wärme, Kälte, besondere Geräusche?

Versuche, dir nun noch eine Minute zu nehmen, um den Morgen bewusst wahrzunehmen und zu genießen.

Achtsamkeitstagebuch

Auf der nächsten Seite deines Handbuches wirst du ein Meditationstagebuch finden. Dies kannst du täglich nutzen. Es geht von Montag bis Sonntag und jede Woche enthält ein neues Tagebuch.

Damit kannst du dir notieren, wann, wie lange und wie du geübt hast. Dabei spielt es keine Rolle, zu welcher Uhrzeit, ob für zwei, fünf oder 30min und ob du achtsam isst, liegst, atmest oder an der Kasse anstehst.

Hier ein Beispiel, damit du verstehst, worum es bei deinem Achtsamkeitstagebuch geht:

„Heute, Dienstag, habe ich nach meiner ersten Vorlesung, um 9.30 Uhr, ein paar achtsame Minuten eingebaut. Ich hielt meine warme Kaffeetasse in beiden Händen und habe die „Wärme an meinen Händen gefühlt. Ich habe den Kaffee-Duft eingeatmet und die kurzen fünf Minuten der Stille genossen. Durch mein Fenster habe ich dem regen Stadtleben zugesehen und war dankbar, dass ich es in meiner WG-Küche so schön angenehm entspannt habe. Und auch wenn es „nur“ fünf Minuten waren, ich hatte den Eindruck danach konnte ich viel konzentrierter an meiner to-do Liste weiterarbeiten.“

Wie du siehst, muss es keine aufwendige Achtsamkeitspraxis sein. Auch alltägliche Dinge können mit Achtsamkeit ausgeführt werden. Selbstverständlich brauchst du keinen langen Text verfassen, Stichpunkte reichen völlig aus. Es geht letztendlich nur darum, festzuhalten wann und in welcher Form du achtsam warst. Am Ende des Seminars hast du auf diese Weise zahlreiche Momente der Achtsamkeit, die du immer wieder in deinen Alltag einbauen kannst.

Dein Achtsamkeitstagebuch für deine erste Kurswoche

Hier kannst du dein Übungsverhalten dokumentieren, damit du einen besseren Überblick hast, wie oft du wann geübt hast und wie es dir dabei ergangen ist.

Tag	Zeit	Länge	Aktivität	Kommentare
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				

Freitag				
Samstag				
Sonntag				

Quellen und weiterführende Literatur:

Dalen J. et.al. (2006). Pilot study: Mindful Eating and Living (MEAL): weight, eating behavior, and psychological outcomes associated with a mindfulness-based intervention for people with obesity. Verfügbar unter: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21130363?dopt=AbstractPlus> (Zugriff: 22.05.2020)

Goldin, P. R., & Gross, J. J. (2010). Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder. Verfügbar unter: <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2Fa0018441> (Zugriff: 22.05.2020)

Luken, M. et.a. (2016) Systematic Review of Mindfulness Practice for Reducing Job Burnout. Verfügbar unter: <https://ajot.aota.org/article.aspx?articleid=2484239> (Zugriff: 22.05.2020)

<https://dfme-achtsamkeit.de/zitate-achtsamkeitszitate-jon-kabat-zinn/> (Zugriff: 22.05.2020)

<https://www.achtsamleben.at/forschung/> (Zugriff: 22.05.2020)

<https://dfme-achtsamkeit.de/bodyscan-definition-anleitung-wirkungsweise/> (Zugriff: 22.05.2020)

<https://myhappysunshine.de/7-aspekte-im-ueben-der-achtsamkeit-nicht-urteilen> (Zugriff: 22.05.2020)