



Arbeitsblatt: Achtsamkeit 8

Übungen zum Teilnehmen

Das rohe Ei

Nehmen Sie sich ein Ei aus dem Kühlschrank, warten Sie noch ein bisschen mit der Pfanne und versuchen Sie, es auf einer Tischplatte mit der flachen Seite zum Stehen zu bringen (Teppichboden ist tabu). Nehmen Sie sich Zeit, es wird klappen. Und der Kolumbus-Trick ist wirklich überflüssig! Sie können beobachten, was Ihnen dabei für Gedanken durch den Kopf gehen: Wie wär's mit „*Das schaffe ich nie, da bin ich zu blöd dazu ...*“, „*ausgerechnet ich habe wieder das falsche Ei! ...*“?

Mikado

Holen Sie sich ein Mikado-Spiel und werfen Sie ein kompliziertes Muster. Versuchen Sie, so viele Stäbchen wie möglich zu „retten“, ohne dass sich etwas rührt. Achten Sie auf Ihre Atmung bei der Übung. Versuchen Sie, Ihre Gesichtsmuskeln zu entspannen.

Jonglieren

Falls Sie Anfängerin sind, lassen Sie das Jonglieren am besten von jemandem zeigen, der es schon kann. Am einfachsten ist es, wenn Sie zu Beginn 3 Seidentücher nehmen, die Sie zu Stoffbällen geformt haben. Konzentrieren Sie sich nun voll und ganz auf das Jonglieren (Kunststück ... wenn Sie abschweifen, fallen Ihnen die Bälle ohnehin runter ...).

Putzen

Nehmen Sie sich eine halbe Stunde Zeit, stellen Sie sich den Wecker. Nun beginnen Sie ganz einfach, die Hausarbeit zu verrichten, Putzen oder Geschirrspülen. Bleiben Sie mit Ihren Gedanken sehr nah und sehr sanft bei Ihrer Tätigkeit. Beobachten Sie alle Ihre Handgriffe, Ihr Arbeitstempo, das was eben passiert. Wann immer Sie abgelenkt werden, lächeln Sie darüber und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder auf Ihre Arbeit. Nur das. All das, was Sie erleben, erleben Sie nur ein einziges Mal. Nur jetzt. Und nur Sie.

Zählen

Nehmen Sie sich 15 Minuten Zeit, stellen Sie sich Ihren Wecker. Setzen Sie sich aufrecht hin, sodass die Wirbelsäule sich selbst trägt. Wenn Sie möchten, schließen Sie die Augen. Beginnen Sie im Rhythmus Ihres Atems zu zählen. Von 1 bis 10. Konzentrieren Sie sich ausschließlich auf das Zählen. Wenn Sie bei 10 angekommen sind, beginnen Sie erneut bei 1. Wann immer Ihnen Gedanken oder Bilder oder Gefühle entstehen, lächeln Sie sie an, lassen Sie sie ziehen und beginnen Sie erneut bei 1 zu zählen.