



Arbeitsblatt: Achtsamkeit 16

Datum: _____
 Name: _____

Übungsprotokoll: Achtsamkeit

Die Wirksamkeit der Achtsamkeit ist überprüfbar. Die ersten Erfolge stellen sich nach fünf bis acht Wochen ein!

Achtsamkeit sollte man mehrmals am Tag für wenige Minuten üben, z. B. „achtsames Gehen“ und „achtsames Hören“ ...

Bitte kreuzen Sie eine WAS-Fertigkeit an, die Sie üben wollen. Schreiben Sie den Namen der Achtsamkeitsübung auf. In die dunklen Kästchen tragen Sie bitte ein, wann sie planen zu üben, in den hellen Kästchen dürfen Sie ankreuzen, ob Sie tatsächlich geübt haben. Versuchen Sie dabei immer **konzentriert, annehmend und wirkungsvoll** zu sein (WIE-Fertigkeiten).



Welche WAS-Fertigkeit? **Wahrnehmen** **Beschreiben** **Teilnehmen**

Übung: _____ Wie lange? _____

Zeitpunkt	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
morgens	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
vormittags	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
nachmittags	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
abends	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Beschreiben Sie Ihre Erfahrungen mit dieser Fertigkeit:

Es ist mir sehr schmerzlich bewusst, dass ich ...
