

**Reader für Mentorinnen und Mentoren des Projektes
„keiner darf verloren gehen“
zur Schulung ehrenamtlicher Lernpatinnen und Lernpaten,
die Flüchtlingskinder im Grundschulalter fördern**

**Themenbereich: „ Achtsamer Umgang mit sich selbst
und den eigenen Grenzen auf der Basis des Achtsamkeitstrainings
nach Jon Kabat Zinn“**

Autorin: Ursula Rosemann

Reader für Mentorinnen und Mentoren zur Schulung für Lernpatinnen und Lernpaten,
die Flüchtlingskinder betreuen (Vorab-Druck Februar 2016)
Projekt der Bürgerstiftung Pfalz
in Kooperation mit dem Jugendministerium RLP

Inhaltsverzeichnis:

1. Inhalte	3
2. Einführung	4
Achtsamkeit als innere Haltung	
3. Stundenübersicht	5
4. Stundenbilder	6
a) 1. Stunde Was ist Achtsamkeit?	7
b) 2. Stunde Theoretische Grundlagen	9
c) 3. Stunde Die Weisheit des eigenen Körpers	11
d) 4. Stunde Der Körper und seine Bedürfnisse	13
e) 5. Stunde Der Umgang mit Gefühlen	14
f) 6. Stunde Der Umgang mit den Gedanken	15
g) 7. Stunde Grenzen setzen und Nähe zulassen	
5. Fragebogen zur persönlichen Achtsamkeit	17
6. Achtsamkeit	
Gedanken zur Achtsamkeit	19
Die 10 Gebote der Gelassenheit	21
7. Praxisteil / Übungen / Geschichten	
Der Body-Scan	22
Achtsamkeit der Gedanken (Meditation)	23
Ich bin eine Lotusblüte (Yoga)	24
Kohärenz im täglichen Leben – eine Herz – Meditation	25
Die Erde berühren (Geschichte)	26
Geschichte vom Propheten Bileam	27
Lebensfreude sammeln	28
8. Quellenangaben	32
9. Literaturangaben	33

Schulungsmodul für Mentorinnen

1. Inhalte:

- Umgang mit den eigenen psychischen und physischen Grenzen
- Eigene Ressourcen und Kraftquellen kennen lernen
- Erspüren von Druck und Überforderung
- Respektvoller Umgang mit Menschen und den Geschichten die mir begegnen

Ausbildung der MentorInnen: 7 Stunden (Tages-Seminar)

Die Achtsamkeitspraxis basiert von Anfang an auf der eigenen persönlichen Erfahrung.

Achtsamkeit ist eine grundlegende Fähigkeit, sich selbst, anderen Menschen, der Natur und der Umwelt seine ganze Aufmerksamkeit zu schenken.

„Achtsamkeit ist das Bemühen, ganz wach in unserem Leben zu sein. Es ist der Versuch, die Lebendigkeit eines jeden Augenblicks zu spüren. Wir fühlen uns lebendiger.

Und wir bekommen einen unmittelbaren Zugang zu unseren kraftvollen inneren Quellen für Erkenntnis, Wachstum und Heilung „

Jon Kabat-Zinn

Jon Kabat-Zinn, Molekularbiologe und Professor für Medizin in Amerika, entwickelte mit seinem Team das „Mindfulness-Based Stress Reduction“ Programm (MBSR), das heute, gestützt durch viele wissenschaftliche Studien und vielversprechende Praxiserfahrungen, weltweit in Kliniken, Therapiezentren und Seminaren gelehrt und praktiziert wird.

2. Achtsamkeit als innere Haltung

Der erste Schritt in der „Übung in Achtsamkeit“ ist die Begegnung und intensive Beschäftigung mit mir selbst.

Übung in Achtsamkeit ist aus meiner Sicht mehr als nur eine Methode zur Stressbewältigung. Es ist eine Lebenshaltung, mit der ich mir selbst, anderen Menschen, meiner Umwelt und der Natur begegnen kann.

Aus dieser inneren Haltung heraus ist es möglich, wertschätzend, mit Achtung, Respekt und der nötigen Distanz auf andere Menschen zuzugehen und mit ihnen in Kontakt zu treten.

Diese achtsame Vorgehensweise erscheint mir gerade in der Arbeit mit Kindern die nach langer, beschwerlicher und anstrengender Flucht bei uns angekommen sind als zentraler Punkt bei der Begegnung, Betreuung und Begleitung.

Bei sich selbst angekommen zu sein durch die kontinuierliche „Übung in Achtsamkeit“

eröffnet die Möglichkeit, mit der nötigen Stabilität, Reflektion, Selbstwahrnehmung und inneren Balance und in gesunder Distanz für beide Seiten, ein Flüchtlingskind zu begleiten.

Traumapädagogik / Traumatherapie und das Prinzip der Achtsamkeit haben viele Schnittstellen und Parallelen und ergänzen sich in ihrem Ziel, Menschen auch auf die Betreuung von Flüchtlingen vorzubereiten.

Wilma Weiß, Traumapädagogin, beschreibt in ihrer Arbeit die Traumatisierung als Zustand äußerster Verlassenheit und Isolation.

Ziel traumapädagogischer – und therapeutischer Arbeit ist die Aufhebung dieses Gefühls sowie die soziale Einbindung und Verbundenheit.

Über allem steht jedoch die Anerkennung der Kinder als Experten für ihre Lebens- und Leidensgeschichte. Nichts soll und darf übergestülpt werden. Für die Betreuenden heißt das, dem Kind in angenehmer, offener und wertschätzender Haltung zu begegnen.

Auch in der „Übung in Achtsamkeit“ geht es darum, den eigenen persönlichen Weg zu würdigen und mit mir selbst fürsorglich und wertschätzend umzugehen.

In der Begegnung mit traumatisierten Kindern ist innere Stabilität und Balance, das Wissen wie ich gut für mich selbst sorgen kann und ein gutes Gespür für Nähe und Distanz von unschätzbarem Wert.

Sorge gut für Dich selbst, erst dann ist es Dir auch für andere Menschen möglich.

3. Stundenübersicht für die MentorInnen

- 1. Stunde:** **Was ist Achtsamkeit?**
Einführung in das Thema über die Selbsterfahrung
- 2. Stunde:** **Die theoretischen Grundlagen der Achtsamkeitspraxis**
Vom Ursprung in den verschiedenen Religionen über den Buddhismus bis zur heutigen Anwendung
- 3. Stunde:** **Die Weisheit des eigenen Körpers**
Übungen zur Körperwahrnehmung, Körperempfindung, Störungen und Schmerzen, Kommunikation mit dem Körper, Körperpräsenz, Atmung
- 4. Stunde:** **Der Körper und seine Bedürfnisse**
Achtsamer Umgang mit dem Körper, der Body-Scan als Stress-Frühwarnsystem, Erinnerungsspuren des Körpers und die persönliche Geschichte, Berührung
- 5. Stunde:** **Der Umgang mit Gefühlen**
Was sind Gefühle? Wahrnehmen ohne zu bewerten, Empathie und Verständnis, Selbst- und Fremdwahrnehmung, innere Ruhe und Gelassenheit
- 6. Stunde:** **Der Umgang mit Gedanken**
Die inneren Antreiber, Ja sagen zu dem was ist, Offenheit für das Hier und Jetzt, loslassen vom Gedankenkino, Loslassen als aktiver Prozess, Leere im Kopf und Meditation
- 7. Stunde:** **Grenzen setzen und Nähe zulassen**
Achtsamkeit mit Nähe und Distanz, Umgang mit eigenen und fremden Grenzen, Möglichkeiten der Begegnung, Herzenstür öffnen und gut für sich sorgen

4. AchtsamkeitsTraining Schulung der MentorInnen

1. Stunde Was ist Achtsamkeit? Einführung in das Thema durch Selbsterfahrung

60 Minuten

	Thema	Übung	Ziel	Material
1	Präsenz im Hier und Jetzt	Kreis mit Stühlen für alle TN, Augen möglichst geschlossen. Jeder TN sucht eine angenehme Haltung, Hände liegen auf den Beinen, Füße auf dem Boden stehend spüren, die Sitzfläche wahrnehmen, den Rücken, den Kopf aufgerichtet zur Decke achtsam erspüren. Das Kommen und Gehen der Atmung wahrnehmen, die kleine Pause vor dem erneuten Einatmen wahrnehmen. Die Gedanken loslassen, das Kopfkino ausschalten „Komme ganz bei dir selbst an“ Am Ende der Übung strecken, dehnen, gähnen, mit einem Wort das Körperempfinden beschreiben	Bei sich selbst ankommen, sich als Ganzes wahrnehmen und spüren. Konzentration und Bewusstwerden der Atmung Verbales Konkretisieren der Körperempfindung	Stühle
2	Vorstellungsrunde Achtsame Kommunikation	Paare bilden, A und B wählen Die beiden TN wenden sich einander zu und stellen sich gegenseitig in kurzen Sätzen vor. Alle kommen zurück in den großen Kreis. Jedes Paar stellt sich gegenseitig den anderen TN im Kreis vor. Feedback: Was hat diese Übung mit Achtsamkeit zu tun?	Achtsames, konzentriertes Zuhören, klare und prägnante Vorstellung. Achtsames Kommunizieren durch Präsenz und Zuhören, Empathie und Interesse Selbstreflektion	
3	Body – Scan Körperwahrnehmung Inneres Gleichgewicht herstellen Entspannung und loslassen	Siehe Body Scan / Auflagepunkte (Übungen) Atmung Am Ende der Übung strecken, dehnen, leicht bewegen, zum Sitzen kommen	Körper achtsam wahrnehmen Körpersignale beachten Die Sprache des Körpers kennen lernen	CD-Player QiGong Musik
4	Beschreiben von Gefühlen und Körperempfindungen ohne Bewertung	Jeder TN versucht die momentane Körperempfindung zu beschreiben, wie fühlt sich der Körper an und wie fühle ich mich	Differenziertes Beschreiben, erweitern des Wortschatzes was Empfindungen und Gefühle betrifft	
5	Resumee	Welche wichtige Erfahrung nehme ich aus dieser Stunde mit?	konkretisieren	

Geschichte des Begriffs

Historisch betrachtet ist der Begriff der „Achtsamkeit“ vor allem im Zusammenhang mit der Buddhistischen Lehre und der Meditationspraxis zu sehen. Der klassische Buddhismus geht auf die Lehren des Siddharta Gautama (ca. 563 v.Ch.) in Indien zurück.

In den buddhistischen Schriften steht Achtsamkeit für die Übersetzung des Pali-Wortes „Sati“. Es hat außerdem die Bedeutung „Besinnung, Gedächtnis und Erinnerung“.

Unser westliches Verständnis fasst verschiedene Definitionen und Konzepte aus unterschiedlichen buddhistischen Traditionen und Lehren zusammen.

Achtsamkeitspraktiken gibt es nicht nur im buddhistischen Kulturkreis. Sie gelten in allen Weltreligionen als Kerntugend. Auch aus dem mittelalterlichen Christentum sind uns „geistliche Übungen“ überliefert, die der Sammlung des Geistes dienen sollten.

Besonders in den mystischen Traditionen sollten damit der Verstand und das Denken zur Ruhe kommen.

Seit vielen Jahren gibt es einen intensiven Austausch der östlichen und westlichen Traditionen, einen interdisziplinären Dialog mit Medizinern, Therapeuten und Wissenschaftlern.

Definition des Begriffs

*Geschichte über einen Mönch, der gefragt wurde was er für eine Meditationspraxis hätte. Der Mönch antwortete:
„Wenn ich esse, dann esse ich. Wenn ich sitze, dann sitze ich. Wenn ich stehe, dann stehe ich, und wenn ich gehe, dann gehe ich.“
Da meinte der Fragende: „Aber das ist doch nichts Besonderes, das tun wir doch alle“.
„Nein“, sagte der Mönch, „wenn du sitzt, dann stehst du schon, und wenn du stehst, bist du schon auf dem Weg“.*

Diese Geschichte beschreibt einen sehr zentralen Punkt in der Praxis der Achtsamkeit, die im Alltag und in jeglicher Situation immerwährend angewendet werden kann:

**Wahrnehmung des gegenwärtigen Augenblicks ohne Bewertung.
Loslassen von Vergangenenem und Zukünftigem.
Ganz im Hier und Jetzt sein.**

Ganzheitliche Achtsamkeit

Achtsamkeit ist mehr als nur eine Übungsmethode zur Entspannung oder Stressreduktion. Es geht hier vielmehr um eine innere Haltung und Lebenseinstellung, die uns befähigt, mit uns selbst und Anderen gut verbunden zu sein, miteinander wertschätzend umzugehen und das Geschenk des Lebens, im Zusammenhang mit unserer Umwelt und der Natur bewusst und achtsam anzunehmen. Achtsamkeit im ganzheitlichen Sinn umfasst die Ebene des Körpers mit seinen grundlegenden Bedürfnissen, unser seelisches Wohlbefinden, die inneren Einstellungen, unser Denken, Fühlen und Handeln sowie die Dimension unserer spirituellen Verbundenheit. Alle Bereiche sind miteinander vernetzt und verwoben und tragen durch achtsames Handeln zur Entfaltung eines erfüllten Lebens bei.

Anwendungsgebiete

Seit der Entwicklung des MBSR Programms (Mindfulness Based Stress Reduction) im Jahre 1979 durch den amerikanischen Wissenschaftler Jon Kabat-Zinn, ist die Achtsamkeitspraxis- und Meditation heute fester Bestandteil in vielen Bereichen und Behandlungsprogrammen der Medizin und Psychotherapie. Mehrere tausend Patienten haben seither am 8-wöchigen MBSR Programm teilgenommen und positiv davon profitiert. Dieses Programm ist mittlerweile wissenschaftlich fundiert und wird weltweit unterrichtet. Wissenschaftliche Studien zeigen eindeutige Erfolge bei diversen Krankheitsbildern: Burnout-Symptomatik, chronische Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Erschöpfungszustände, Stress-Symptomatik, Schlafstörungen, chronische Schmerzen, Herz- und Kreislaufschwäche. Die regelmäßige Übung in Achtsamkeit stärkt das Immunsystem, die psychische Gesundheit, erhöht die Konzentrationsfähigkeit und damit die Lebensqualität.

Wirkungsweise

Aktive Selbsthilfe durch die Übungen der Achtsamkeitspraxis auf der Basis des jedem Menschen innewohnenden Selbstheilungspotentials. Verantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen.
Für Wohlbefinden in Körper, Geist und Seele sorgen und lernen mit Stress und Schmerz umzugehen.
Innehalten können, das Hamsterrad anhalten.
Ein vernünftiges Gleichgewicht von *Tun* und *Sein* finden.
Sich selbst akzeptieren und wertschätzen.
Dies beinhaltet einen liebevollen, achtsamen und verständnisvollen Umgang mit sich selbst und der Umgebung.

	Thema	Übung	Ziel	Material
1	Den eigenen Körper wahrnehmen		Bewusste Sinnes- und Körperwahrnehmung Vertrauen in den eigenen Körper entwickeln Die Haltung verbessern Spannung und Entspannung wahrnehmen Leistungsgrenzen erkennen. Freude an der Bewegung entdecken.	
2	Bewusste Atmung	<p>Im Sitzen Konzentration auf die Atmung, auf das Ein -und Ausströmen der Atemluft, wie lange ist das ein / das ausatmen? Wie fühlt es sich an nach dem Ausatmen eine Pause zu machen, bis der Körper automatisch wieder einatmen möchte?</p> <p>Im Stehen 2x tief ein – und ausatmen, beim nächsten Einatmen, beide Arme über einen Bogen nach vorn anheben bis die Fingerspitzen zur Decke zeigen, beim Ausatmen Arme wieder zurück führen, wieder 2x tief ein- und ausatmen und dabei das Volumen im Oberkörper erspüren</p> <p>Variante: Dieselbe Übung, aber beim Einatmen auf die Zehenspitzen stellen, beim Ausatmen wieder zurück. Beim Ausatmen den Oberkörper nach vorne beugen bis die Fingerspitzen den Boden berühren. In dieser Position 2x tief in den Rücken ein-/ausatmen. Beim Einatmen wieder zum Stehen kommen</p>	<p>Den eigenen Atemrhythmus kennen lernen Entspannung durch tiefe und bewusste Atmung. Über die Atmung mit sich selbst in Kontakt kommen.</p> <p>Anregung: Über „Atempausen“ und „Auszeit“ im Alltag nachdenken</p>	Stühle

3	Körperwahrnehmung	<p>Im Stehen Guter Stand der Füße auf dem Boden, der Körper ist aufgerichtet. Mit der rechten Handfläche wird der linke Arm leicht von der Schulter bis zu den Fingerspitzen abgeklopft, zurück auf der Arminnenseite, mehrmals wiederholen. Im ruhigen Stehen den Unterschied der beiden Arme wahrnehmen und das Körpergefühl beschreiben. Dasselbe mit dem rechten Arm und den beiden Beinen. Die gleiche Übung ist auch als leichte Gesichtsmassage mit rechter und linker Gesichtshälfte möglich.</p>	<p>Sensibilisierung der Körperempfindungen und differenziertes Beschreiben des wahrgenommenen Gefühls.</p>	
4	<p>Passive Körperwahrnehmung Paarübung</p> <p>Ich bin eine Lotusblüte Bewegungs-Meditation aus dem Yoga</p>	<p>Paare bilden A / B A steht entspannt und aufrecht B steht hinter A und massiert mit dem Igelball achtsam den ganzen Rücken von A</p> <p>Nach einigen Minuten wechseln</p> <p>Danach tauschen sich A und B über das Erlebte und Gefühlte aus.</p> <p>Austausch über das Erlebte in der Gruppe</p> <p>Im Stehen Ablauf der Übung im Praxisteil</p>	<p>Vertrauensübung Berührung genau und differenziert erspüren, angenehm / unangenehm</p> <p>Vorsichtiges Berühren über den Igelball Signale des Wohlfühls oder des Widerstandes wahrnehmen</p> <p>Konzentration und Annehmen von Werden und Vergehen</p>	Igelbälle

	Thema	Übung	Ziel	Material
1	Der Körper hat eine Stimme	<p>Sitzkreis, Augen geschlossen Konzentration auf die Atmung lenken, die Sitzfläche spüren, Füße auf dem Boden, der Kopf aufgerichtet. Eine angenehme Sitzhaltung finden. Welche Stelle im Körper wird besonders angenehm bzw. unangenehm / schmerzvoll wahrgenommen? Was will der Körper mit dieser Empfindung sagen? Dazu die Geschichte des Propheten Bileam vorlesen (im Praxisteil)</p> <p>2 tiefe Atemzüge, strecken, dehnen und zurück in den Sitzkreis kommen</p>	<p>Der Sprache des Körpers vertrauen Die Körpersignale verstehen lernen und achtsam reagieren</p>	Stühle
2	Körpersignale verstehen	<p>Paare bilden sich gegenüber setzen Jeder berichtet über die Erfahrungen mit den Körpersignalen die beachtet oder nicht beachtet werden, die Reaktionen die dem Körper schaden / dem Körper gut tun.</p>	<p>Neue Handlungsstrategien für den Körper und seine Signale entwickeln</p>	
3	Inneres Gleichgewicht	<p>Hüftbreiter Stand, aufgerichtete Haltung Langsame Pendelbewegung von einem Bein auf das andere, dieselbe Bewegung vor und zurück, von den Fersen zu den Fußspitzen. Kreisende Bewegung um die eigene Mitte, auch Spiralen. Pendelbewegung rechts links verstärken und 1 Bein anheben, auf dem anderen Bein gut ausbalanciert stehen. Ruhige und fließende Atmung. Mehrmals die Beine wechseln.</p>	<p>Gleichgewicht im Körper herstellen und erfühlen, die ruhige Atmung spielt eine wichtige Rolle</p>	

4	Vrksasana - der Baum	<p>Geerdeter Stand, Hände in Betposition vor der Brust. Einatmen – Gewicht auf das rechte Bein verlagern Ausatmen – Stabilität spüren Einatmen – linker Fuß an die Innenseite des rechten Oberschenkels legen, Gegendruck spüren Ausatmen - Gleichgewicht halten Einatmen – die Fingerspitzen berühren sich, Arme wachsen nach oben über den Kopf Ausatmen – Arme zu einem V ausbreiten Dasselbe wieder zurück zu geerdetem Stand</p>	<p>Yoga – Übung Inneres und äußeres Gleichgewicht und Stabilität</p>	<p>Yoga- Matte</p>
5	Resumee	<p>Erfahrungen der Stunde in der Gruppe austauschen</p>		

	Thema	Übung	Ziel	Material
1	Was ist ein Gefühl?	Alle TN stehen im Kreis Jeder erhält ein kleines Blatt darauf steht ein Wort das ein Gefühl beschreibt (6 Basis-Emotionen) Wut, Trauer, Freude, Überraschung, Ekel, Angst Ohne Worte versucht jeder TN sein Wort in Mimik, Gestik und Haltung auszudrücken. Die anderen TN erraten das Gefühl. Gespräch darüber wie, warum und woran wir diesen Gefühls-Ausdruck erkennen können.	Gefühle zeigen in Mimik, Gestik und Haltung	Blätter
2	Differenzierung v. Gefühlen	Paare bilden Jedes Paar erhält ein Blatt mit den Basis-Gefühlen In jede Spalte sollen weitere Gefühle notiert werden die zum Grundgefühl gehören z. B. Trauer, Einsamkeit, Verzweiflung Jedes Paar wendet sich einem Grundgefühl zu und versucht 2 Begriffe im Körperausdruck mit Bewegung darzustellen Gespräch in der Gruppe	Gefühle differenzieren Bewusste Wahrnehmung von Körperausdruck und Bewegung	Blätter Stifte
3	Gefühl und Atmung	Beobachten der Atmung im Zusammenhang mit den Basis-Gefühlen und dem Thema der Achtsamkeit. Wie kann ich achtsam mit den eigenen und den Gefühlen anderer Menschen umgehen?	Den wichtigen Zusammenhang von Gefühlsausdruck und Atmung erleben und erkennen	
4	Empathie oder Bewertung?	Achtsames Wahrnehmen eines Gefühls ohne Bewertung Empathie als Reaktion darauf Gespräch dazu in der großen Runde	Umgang mit den eigenen Gefühlen und im Kontakt mit Anderen Menschen	
5	Aufgabe Zuhause	Beobachtung der eigenen Gefühle und ihrem Ausdruck	Im Tagebuch notieren	

	Thema	Übung	Ziel	Material
1	Gedanken ausschalten	Sitzkreis Bei sich selbst ankommen und ganz auf die Atmung konzentrieren ein – aus – Pause Auf die Gedanken achten und konzentrieren (Innere Bilder, Kopfkino, innerer Dialog ...) Die Gedanken beobachten, ihnen zuhören, nicht bewerten oder kritisieren	Ordnen der Gedanken, Hinführung zu besserer Konzentration. Die Gedanken werden nicht bewertet oder kritisiert sondern mit Offenheit angenommen und akzeptiert.	
2	Achtsamkeit der Gedanken Meditationsübung	Siehe Praxisteil	Während der Meditation darf der Alltag, der tägliche Stress, betriebsames Handeln, Planen und Funktionieren einmal zur Seite gestellt werden. Gute Übung zur besseren Konzentration und zur Beruhigung des Kopfkinos.	
3	Erfahrungsaustausch	die gemachten Erfahrungen werden zunächst in Paaren, dann in der gesamten Gruppe ausgetauscht.		
4	Praxis	Tägliche Übung im Achtsamkeitsprogramm	Nur das konsequente Üben bringt den Erfolg	

7. Stunde Grenzen setzen und Nähe zulassen - achtsamer Umgang mit Nähe und Distanz 60 Minuten

	Thema	Übung	Ziel	Material
1	Die eigene Grenze	<p>Durch den Raum gehen, achtsam den Weg zu einem guten Platz suchen und dort stehen bleiben. Augen schließen, Atmung spüren, Kontakt zum Boden über die Füße aufnehmen, die Verbindung nach oben durch das Schädeldach, bei sich selbst ankommen.</p> <ul style="list-style-type: none"> - sich selbst und die anderen TN im Raum spüren - die Entfernungen zu den anderen TN wahrnehmen - Augen öffnen und überprüfen, ob die Abstände zutreffen - Mit Seil oder Schnur einen Kreis als sichtbare Grenze um sich herum legen, eine Art Schutzzone, die nicht jeder übertreten darf. - Im Kreis stehen und achtsam wahrnehmen ob die Abstände richtig sind. 	<p>über Körperempfindung und achtsame Wahrnehmung die eigene Grenze räumlich erspüren und für andere sichtbar festlegen. Grenze ist Berührungslinie und Kontaktfläche, dadurch wird Begegnung möglich. Bewusstsein für die eigenen Grenzen entwickeln</p>	Seile /Schnüre
2	Der eigene Raum oder der Hausherr / die Hausherrin im eigenen Haus sein	<p>Augen wieder schließen Zur Musik erforscht jeder TN den ihn umgebenden Raum mit den Händen in alle Richtungen ohne den Platz zu verlassen (wie in einer Glasglocke stehen und die Wände abtasten, befühlen, evtl. mit Farben bemalen) Dabei die Atmung achtsam wahrnehmen Ruhig stehen und den umgebenden Raum erspüren.</p>	<p>Kontakt zur eigenen räumlichen Grenze herstellen Grenzen beachten heißt, gut für sich selbst sorgen. Gleichzeitig die Grenzen der anderen zu respektieren</p>	CD Player CD

		<p>Augen wieder öffnen Nun auch die anderen TN im Raum mit ihren Räumen wahrnehmen. Jeder TN benennt in einem kurzen Satz das momentane Gefühl, Befinden und Erleben der Übung</p>		
3	In Kontakt kommen	<p>Noch einmal intensiv den eigenen Raum spüren, sich darauf einstellen diesen Raum zu verlassen, in Kontakt mit anderen TN treten, die anderen Räume und Grenzen achtsam wahrnehmen Im Kontakt mit den anderen TN experimentieren. Miteinander in Bewegung bleiben. Nach einigen Kontakten wieder in den eigenen Raum zurückkehren</p>	Kontakt herstellen und die eigenen und fremden Grenzen achtsam wahrnehmen und wahren	CD
4	Feedbackrunde	Jeder TN teilt der Gruppe seine Erfahrungen in der Stunde mit	Erfahrungen und Erlebnisse austauschen, voneinander lernen	

5. Fragebogen zur persönlichen Achtsamkeit

Wie können wir unsere Fähigkeit „achtsam wahrzunehmen“ im Alltag ganz konkret erkennen?

Versuche anhand der folgenden Fragen festzustellen, wie stark diese Fähigkeit der „achtsamen Wahrnehmung“ bei Dir schon entwickelt ist.

Tabelle von 1 / 2 **wenig** über 2 / 3 **häufig** bis 5 / 6 **stetig**

Diese Tabelle kannst du auch als Hilfe für dein Achtsamkeits-Tagebuch nutzen.

	1	2	3	4	5	6
Ich werde mir meiner Gefühle schnell bewusst						
Ich begeben mich ohne innere Hast von einem Ort zum anderen und achte darauf, was ich unterwegs erlebe						
Ich nehme Gefühle körperlicher Anspannung oder Unwohlsein wahr, bevor sie meine Aufmerksamkeit völlig in Anspruch nehmen						
Ich fahre zu Orten und bin mir bewusst, wo ich mich im Moment befinde						
Ich achte darauf, wie sich meine Gefühle auf meine Gedanken und mein Verhalten auswirken						
Ich bin aufmerksam bei den Dingen, die ich tue						
Auch wenn ich eine Kleinigkeit esse, bin ich mir bewusst, dass ich esse						
Ich bin offen für die Erfahrung des Augenblicks						
Ich spüre in meinen Körper hinein, sei es beim Essen, Kochen, Arbeiten, Reden						
Wenn ich bemerke, dass ich abwesend war, kehre ich sanft zur Erfahrung des Augenblicks zurück						
Ich kann mich selbst wertschätzen						
Ich sehe meine Fehler und Schwierigkeiten ohne mich zu verurteilen						
Ich nehme unangenehme Erfahrungen an						
Ich bin mir selbst gegenüber freundlich, auch wenn Dinge schief laufen						
Ich beobachte meine Gefühle ohne mich in ihnen zu verlieren						
In schwierigen Situationen kann ich innehalten						
Ich erlebe Momente innerer Ruhe und Gelassenheit, selbst wenn äußerlich Schmerzen und Unruhe da sind						
Ich kann darüber lächeln, wenn ich sehe wie ich mir manchmal das Leben schwer mache						

Ich nehme Veränderungen meines Körpers wahr, z. B. ob meine Atmung sich verlangsamt oder beschleunigt						
Auch für irrationale und unangebrachte Gefühle kritisiere ich mich nicht						
Ich konzentriere mich nur auf das, was ich gerade tue, und auf nichts anderes						
Wenn ich gehe, dann nehme ich ganz bewusst wahr, wie sich die Bewegungen meines Körpers anfühlen						
Ich bemerke, wie Speisen und Getränke meine Gedanken, meine Körperempfindungen und meine Gefühle beeinflussen						
Ich achte auf Empfindungen, wie z. B. Wind in meinen Haaren oder Sonnenschein auf meinem Gesicht						
Wenn ich sie bemerke, distanzieren mich bewusst von Tagträumen, Grübeleien oder anderen Ablenkungen, um wieder auf das zu achten, was ich gerade tue						
Ich nehme meine Gefühle wahr, ohne auf sie reagieren zu müssen						
Ich achte darauf, wie meine Emotionen und Gedanken sich gegenseitig beeinflussen						
Ich benenne Gefühle und Gedanken bewusst als solche						
Ich vermeide mehrere Dinge gleichzeitig zu tun, konzentriere mich nur auf eine Sache						

In Anlehnung an die Fragebögen von:

KIMS: Kentucky Inventory of Mindfulness Skills von Baer et al. 2004

FFA: Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit von N.Buchheld 2004

MAAS: Mindfull Attention Awareness Scale von Brown & Ryan 2003 / D.J. Siegel 2007

Zusammengestellt von Franz-Josef Köhler (Dipl. Päd.) „ Stressbewältigung durch die Übung in Achtsamkeit“

Helios Klinik Bad Grönenbach 2008

Reader für Mentorinnen und Mentoren zur Schulung für Lernpatinnen und Lernpaten,
die Flüchtlingskinder betreuen (Vorab-Druck Februar 2016)
Projekt der Bürgerstiftung Pfalz
in Kooperation mit dem Jugendministerium RLP



6. Gedanken zur Achtsamkeit

Achtsamkeit ist individuell, jeder darf auf seine eigene Art mit sich selbst achtsam sein.

Es gibt hier kein richtig und falsch, keine Bewertungen.

Achtsam sein bedeutet aufmerksam, bewusst, im Augenblick, im Hier und Jetzt, präsent, konzentriert, wohlwollend und sich selbst wahrnehmend zu sein.

Achtsamkeit gilt in allen großen Weltreligionen als eine der Kerntugenden.

Eine achtsame Lebenshaltung hilft uns, im gegenwärtigen Moment wirklich präsent, mit uns selbst gut verbunden zu sein und wertschätzend mit uns selbst, anderen Menschen und dem Geschenk des Lebens umzugehen.

Aufmerksamkeit bedeutet mit unseren fünf Sinnen Duft, Klang, Geschmack, Form und Farbe wahrzunehmen.

Achtsamkeit heißt nicht nur im Außen etwas wahrzunehmen, sondern auch in unserem Inneren.

Achtsamkeit hat mit Respekt zu tun. Achtsamkeit für den Körper, seine Bedürfnisse und seine Botschaften.

Achtsam mit dem eigenen Körper sein heißt, mitbekommen und wahrnehmen, wie es dem

Körper gerade geht und was er zu seinem Wohlergehen braucht.

Achtsamkeit im Alltag.

Der Alltag ist wie ein großer kühler See, den wir jeden Tag neu durchschwimmen. Wer ihn ohne Pause durchschwimmen will, gerät in Gefahr wegen Unterkühlung oder Erschöpfung aufgeben zu müssen.

Wer die Inseln des Sees für sich zu nützen weiß, wird das andere Ufer erreichen.

Achtsamkeit ist im Grunde eine Liebesbeziehung: mit dem Leben, mit der Wirklichkeit und unserer

Vorstellungskraft, mit der Schönheit unseres eigenen Seins, mit unserem Herzen und Körper

und Geist - und mit der Welt.

Ein bisschen achtsam sein kann jeder, aber sehr achtsam sein, braucht viel Übung

Wenn dich Achtsamkeit interessiert, dann gibt es nur einen Weg: probiere es selbst aus.

(Text z.T aus dem Buch von Michael Tischinger: Jeder Tag ist ein geschenktes Leben)

Die zehn Gebote der Gelassenheit

1. Leben

Nur für heute werde ich mich bemühen, den Tag zu erleben – ohne das Problem meines Lebens auf einmal lösen zu wollen.

2. Sorgfalt

Nur für heute werde ich große Sorgfalt in mein Auftreten legen und vornehm sein in meinem Verhalten: ich werde niemanden kritisieren; ja ich werde nicht danach streben, die anderen zu korrigieren oder zu verbessern ... nur mich selbst.

3. Glück

Nur für heute werde ich in der Gewissheit glücklich sein, dass ich für das Glück geschaffen bin.

4. Realismus

Nur für heute werde ich mich an die Gegebenheiten anpassen, ohne zu verlangen, dass sich die Gegebenheiten an meine Wünsche anpassen.

5. Lesen

Nur für heute werde ich zehn Minuten meiner Zeit einer guten Lektüre widmen. Wie die Nahrung für das Leben des Leibes notwendig ist, ist die gute Lektüre notwendig für das Leben der Seele.

6. Handeln

Nur für heute werde ich eine gute Tat vollbringen – und ich werde es niemandem erzählen.

7. Überwinden

Nur für heute werde ich etwas tun, wozu ich keine Lust habe.

8. Planen

Nur für heute werde ich ein genaues Programm aufstellen. Vielleicht halte ich mich nicht genau daran, aber ich werde es aufsetzen. Und ich werde mich vor zwei Übeln hüten: Vor der Hetze und vor der Unentschlossenheit.

9. Mut

Nur für heute werde ich keine Angst haben. Ganz besonders werde ich keine Angst haben, mich an allem zu freuen was schön ist. Und ich werde an die Güte glauben.

10. Vertrauen

Nur für heute werde ich fest daran glauben – selbst wenn die Umstände das Gegenteil zeigen sollten -, dass die gütige Vorsehung Gottes sich um mich kümmert, als gäbe es sonst niemanden auf der Welt.

Diese 10 Gebote wurden von Papst Johannes XXIII in seinem geistlichen Tagebuch entwickelt und von den Anonymen Selbsthilfegruppen in ihr Programm aufgenommen.

7. Der Body Scan in der Achtsamkeitspraxis

Eine zentrale Übung in der Achtsamkeitspraxis ist eine Körperreise, **der Body Scan**.

Darin gehen wir systematisch und gleichsam „empfindend“ durch unseren Körper.

Auf diese Art üben wir uns in Achtsamkeit durch die unmittelbare Wahrnehmung unseres körperlichen Zustandes, so wie er im Augenblick gerade spürbar ist.

1. Nimm eine bequeme Haltung auf dem Rücken liegend ein und versuche während der ganzen Übung wach zu bleiben. Diese Übung ist auch auf einem Stuhl sitzend möglich.
2. Schließe die Augen. Bei dieser Übung geht es darum einfach zu beobachten was ist und es in diesem Augenblick anzunehmen wie es ist, ohne etwas zu verändern oder ein Ziel zu erreichen.
3. Beobachte Deinen Atem wie er kommt und geht, einatmen – ausatmen – kleine Pause, das Heben und Senken der Bauchdecke, ein = weit, aus = schmal
4. Lenke Deine Aufmerksamkeit auf alle Kontaktpunkt des Körpers, die den Boden berühren und beginne an den Fersen. Rechte und linke Ferse spüren, die Waden, die Luft unter der Kniekehle, die Unterschenkel und das Gesäß. Weiter die Wirbelsäule entlang bis zu den Schultern. Von dort die Oberarme, Ellbogengelenk, die Unterarme, Hände und die Finger erspüren. Die Schulterblätter und den Hals, den Kopf.
5. Versuche alle Auflagepunkte gleichzeitig als Ganzes wahrzunehmen und dabei ruhig weiter zu atmen. Mit jedem Ausatmen darf der Körper etwas tiefer in die Matte, in den Boden sinken. Komme ganz bei Dir und in Deinem Körper an.
6. Als Erweiterung der Übung kann eine sehr differenzierte Reise durch den Körper, beginnend am Kopf und an den Füßen, abschließend folgen. Hier ist es hilfreich einer Übungs - CD zu folgen. Diese Übung dauert zwischen 30 und 45 Minuten.
7. Sobald du merkst, dass Gedanken auftauchen, hole dich über die Konzentration auf das Atmen zur Reise durch den Körper zurück.
8. An die Körperreise kann sich eine Meditation (ca. 10 Minuten) anschließen.

Sitzen in der Stille „achtsames Sitzen „ Hier ist die Atmung und die Atembewegung alleiniger Fokus unserer Wahrnehmung. Unser Körper ist ruhig. Dies unterstützt das Ruhigwerden des Geistes und damit unsere Fähigkeit der achtsamen Wahrnehmung.

5 Grundlagen des achtsamen Übens

- Schaffe Dir einen geeigneten Raum dafür
- Komme dort an, wo Du Dich zum Üben befindest
- Verbinde Dich über die Atmung mit deinem Körper
- Nimm Dir gegenüber eine wohlwollende Haltung ein
- Übe Dich in den Qualitäten der achtsamen Wahrnehmung: offen und wertfrei

Meditationsübung

Achtsamkeit der Gedanken

Die Aufmerksamkeit wird bei dieser Übung ganz auf die Gedanken gerichtet. Es geht um die inneren Bilder, den inneren Dialog, das sogenannte „Kopfkino“, alles was Dir alltäglich durch den Kopf geht.

Beobachte diese verschiedenen Gedanken und nimm sie einfach wahr ohne sie zu bewerten.

Hilfreich ist eine innere Haltung der Offenheit und Akzeptanz.

Nimm Deinen Platz auf einem Stuhl ein und suche eine entspannte Haltung.

Lenke deine Aufmerksamkeit auf deine Atmung, auf das Einströmen und Ausströmen der Atemluft.

ein aus Pause ein aus Pause

Nimm deinen ersten Gedanken der erscheint bewusst wahr, ganz ohne Zwang und ohne etwas bewusst zu forcieren.

Auch unangenehme Gedanken annehmen so wie sie erscheinen.

Beobachte deine Gedanken und lass die Atmung ruhig weiterfließen.

Versuche nun einen Abstand zwischen deinen Gedanken und dir selbst herzustellen.

Hilfreich ist die Vorstellung von einer „Wolke am Himmel“ die langsam vorüber zieht.

Genau so können auch deine Gedanken an dir vorüber ziehen.

Falls du dich im Gedankenkinno verlieren solltest, kehre einfach wieder zur Atmung zurück. Hier ist hilfreich, die Atemzüge, von 1 bis 10 zu zählen, um die bewusste Aufmerksamkeit wieder herzustellen.

Jetzt kannst du dich wieder ganz deinen Gedanken zuwenden.

Versuche nun im nächsten Schritt deine Gedanken konkret zu benennen

...Termine.....Arbeiten die zu tun sind.....Pläne.....Menschen.....Beziehungen.....Sorgen
.....USW.

Kehre wieder zur Atmung zurück und betrachte geduldig alle Gedanken, die auftauchen und die dir in den Sinn kommen.

Spüre den Pausen nach, die es zwischen den verschiedenen Gedankeninhalten gibt.

Wie spürst du die Intensität der Gedanken? Sind sie stark oder schwach?

Kehre wieder zur Atmung zurück und finde die innere Ruhe und Gelassenheit abseits des Alltags und in Distanz zu allem was dich immer wieder ablenkt achtsam zu sein.

Kehre nochmals zurück zur achtsamen Atmung und sei dir des sensiblen Umgangs mit deinen Gedanken bewusst.

Nimm diese Erfahrung in deinen Alltag mit.

Ich bin eine Lotusblüte

Guter Stand, hüftbreit, Hände sind in Bet-Position vor dem Oberkörper, die Ellenbogen zeigen zu den zwei Seiten nach rechts und links.

Zu den kurzen Sätzen werden die entsprechenden Bewegungen ausgeführt. Die Atmung läuft ruhig und tief.

Ich bin eine Lotusblüte

Konzentriere Dich auf diese Haltung und auf Dich selbst, spüre ein Lächeln in deinem Gesicht

Ich wachse und gedeihe

Die Handflächen die in Bet-Position aufeinander liegen langsam nach oben über den Kopf bringen

Ich erblühe

Am obersten Punkt über dem Kopf die Handflächen und Finger langsam voneinander lösen und die Arme nach beiden Seiten langsam öffnen

Ich vergehe

In der waagerechten Position der Arme die Handflächen langsam in Richtung des Bodens drehen

Ich werde zum Samen

Die leicht gestreckten Arme weiter seitlich nach unten führen

Und entstehe neu

Die Handflächen wieder langsam zusammenführen und in die Ausgangshaltung der Bet-Position bringen

Die Übung kann bis zu 3 mal wiederholt werden.

Am Ende der Übung kannst du noch einen Satz zum Dank anfügen.

Danke für diesen Tag

(Übung aus dem Yoga, Quelle: Annerose Nickel, Kaiserslautern)

Kohärenz im täglichen Leben - eine HERZ-MEDITATION

Die Möglichkeit Herz und Hirn mit der dafür nötigen Zeit ins Gleichgewicht und ihre innere Übereinstimmung zu bringen.

Übung:

- setze dich entspannt auf einen Stuhl, schließe die Augen und atme zwei bis dreimal tief ein und aus. Lass dich beim Ausatmen zu dem Punkt tragen, an dem das Atmen ganz natürlich und leicht wird. Einatmen - ausatmen - Pause. Stelle dir vor, du atmest durch deine Herz, spüre in deinen Brustraum hinein. Stelle dir das Ein- und Ausatmen durch das Herz bildlich vor. Das Einatmen liefert den nötigen Sauerstoff, das Ausatmen bläst alle überflüssigen Abfallstoffe weg.
- Stell dir vor, wie sich dein Herz in diesem Bad frischer, reinigender und beruhigender Luft wäscht.
- Mache dich jetzt mit der Empfindung von Wärme und Ausdehnung vertraut, die deine Brust ausfüllt und unterstütze sie in Gedanken und mit dem Atem.
- Manchmal ist das Herz wie ein Tier nach dem Winterschlaf, das nach langer Zeit in die ersten Strahlen der Frühlingssonne blinzelt.
- Erwinnere dich an ein angenehmes Gefühl, einen besonders schönen Augenblick, einen lieben Menschen, ein vertrautes Tier, friedliche Natur. Das Herz ist besonders empfindsam für das Gefühl der Dankbarkeit, für jedes Gefühl von Liebe, lass zu, dass diese Gefühle Raum in deiner Brust einnehmen.
- Fast von selbst erlebst du wie langsam ein Lächeln aufkommt und sich auf dein Gesicht zaubert. Dies ist ganz einfach ein Zeichen von Kohärenz. Schließe die Übung mit einem tiefen Atemzug ab und öffne die Augen.

(David Servan-Schreiber: Die neue Medizin der Emotionen, Verlag Kunstmann 2004)

Die Erde berühren

Auf die Frage, warum sie nach Santiago pilgere, antwortet die Frau: um wenigstens einen Abschnitt meines Lebens bewusst zu erleben!

Einleuchtend und traurig. Eine Aussage auch über unsere Zeit. Um Schritte bewusst auf unserem Lebensweg gehen zu können, muss man nicht nach Santiago pilgern. Es ist möglich wo immer wir uns bewegen.

Achtsamkeit ist der Schlüssel.

Ich bekam ihn von einem Freund, der sich intensiv mit Meditation befasst. Er meinte: Wenn du zu Fuß unterwegs bist, sage nacheinander zwei Sätze: „Ich gehe“ und „Ich berühre mit meinen Füßen die Erde“. Spüre den Unterschied.

Achtsamkeit ist eine Haltung, die nichts ausschließt. Was ich mit den Händen tue, was ich anschau, was ich sage -

alles kann in Achtsamkeit geschehen. Ich erlebe es intensiver ... und ich erlebe es öfter, dass mich wirklich etwas berührt.

Jedes Mal, wenn es mir gelingt, eine Zeitlang in achtsamen Schritten zu gehen, überkommt mich Freude und Lebenslust.

Und noch etwas: Ich habe eigentlich Schwierigkeiten mit den Knien. Eine normale Abnützung, meinte der Arzt, die starke Schmerzen verursacht, z. B. beim Abwärtsgehen.

Nun habe ich herausgefunden, dass die Schmerzen nicht auftreten, wenn ich achtsam gehe und die Füße behutsam aufsetze.

(aus dem kleinen Buch „wenn nichts mehr geht dann geh“ aufbrechen - nachdenken - ankommen, Eschbach Verlag)

Geschichte vom Propheten Bileam aus dem Alten Testament

Der Prophet Bileam macht sich, trotz Gottes eindeutigen Missfallens, auf einem Esel reitend auf den Weg, um die Israeliten zu verfluchen. Unterwegs stellt sich ihm ein Engel in den Weg, den aber zunächst nur der Esel erkennt.

Der Esel versagt seinem Herrn daraufhin den Dienst und geht in die Knie. Zunächst versucht Bileam durch Stockschläge den Esel zum Weitergehen zu bewegen, aber der Esel gehorcht nicht mehr.

Bileam muss absteigen, um zu erkennen, dass sich ein Engel schützend vor dem Abgrund aufgebaut hat, auf den er geradewegs zugeritten wäre. Erst jetzt versteht er, dass der Streik des Esels ihn vor dem Untergang bewahrt hat.

Diese Geschichte ist ein treffliches Bild für unseren Körper.

Betrachten wir ihn wie einen Esel, der möglichst lange leben soll, allseits gehorchen und genügsam sein soll?

Oder ist er uns eine teure Gabe, die wir liebevoll pflegen und hegen dürfen und mit der wir kommunizieren können?

Stellen wir uns vor der Esel hätte eine Stimme und er würde seinen Herrn fragen:

Bin ich nicht dein treuer Esel, auf dem du seit eh und je geritten bist?

War es etwa je meine Gewohnheit, mich so gegen dich zu benehmen?

Der Esel (als Symbol für unseren Leib) ist nicht einfach nur störrisch, sondern er nimmt in diesem Moment mehr wahr als der Prophet.

Unser Körper drückt insbesondere auch durch sein *Nicht – so – funktionieren – wie – wir – wollen* Entscheidendes aus.

Gehen wir wiederholt über die Grenzen hinweg und missachten unser Ruhebedürfnis, so wird der Körper uns mit seinem Streiken darauf aufmerksam machen wollen.

Aus: Jeder Tag ist ein geschenktes Leben - Schritte der Achtsamkeit von Michael Tischinger Kreuz Verlag

Lebensfreude sammeln

Die Geschichte von den Bohnen in der Jackentasche

*Eine Frau, die sehr alt wurde, weil sie eine Lebensgenießerin
par
excellence war, verließ niemals ihre Wohnung, ohne zuvor ein
paar
getrocknete Bohnen in die rechte Jackentasche zu stecken.*

*Immer wenn ihr etwas Schönes begegnete, ließ sie eine Bohne
von der
einen in die andere Jackentasche wandern. Manchmal waren es
sogar
zwei oder drei. Abends saß sie dann zu Hause und zählte die
Bohnen
in der linken Tasche.*

*Und es waren oft Kleinigkeiten, die schön waren:
das Spiel eines Kindes, das Gespräch mit der Nachbarin, die
Begegnung
in einem Geschäft mit einer freundlichen Verkäuferin, das
Lächeln eines
fremden Menschen.
Wenn sie abends die Bohnen zählte, führte sie sich vor Augen,
wie viel
Schönes ihr an diesem Tag begegnet war.*

*Und auch wenn nur eine Bohne von der einen in die andere
Tasche
gewandert war, war der Tag gelungen und es hatte sich gelohnt
zu leben.*

.....

*Variante: schreibe dir jeden Abend vor dem Schlafengehen
drei positive und schöne Dinge auf, die dir am Tag begegnet sind*

Grundgefühle und ihre Schattierungen

Sammlung von zusätzlichen Begriffen in der Schulungsgruppe

- Freude:** Zuneigung, Begeisterung, Optimismus, Liebe, Lust, Zufriedenheit, Vorfreude, Lebensfreude, Überraschungsfreude, Lachen, Bewegung, Wiedererkennungsfreude.
Leicht, strahlen, offen, gerne teilbar
- Trauer:** Enttäuschung, Bedrücktheit, Freudlosigkeit, Mutlosigkeit, Einsamkeit, Verzweiflung, Niedergeschlagenheit, Depression, Betroffenheit, Verlust, Überforderung, Frustration
Bedrückt sein
- Angst:** Hilflosigkeit, Scham, Befangenheit, Unsicherheit, Aufregung, Stress, Panik
Atem anhalten, Herzrasen, Gänsehaut
- Ekel:** Abwehr, Widerwille, Unmut, Abneigung, Missmut, Verachtung, Abscheu, Überdross

Handlung: Vermeidung, Rückzug, sich schütteln

Symptom: Gänsehaut bekommen, Übelkeit, Würgereiz
- Überraschung:** Verwunderung, Erregung, Erstaunen, Verwirrung, Entsetzen
Fassungslosigkeit
- Wut:** Ärger, Unruhe, schlechte Laune, Tunnelblick, Enttäuschung, Ungerechtigkeit, Schutzhaltung, Zorn, negative Energie, Rage, Hass, Eifersucht-
Böse sein, sauer sein, verletzt sein, ausgegrenzt, sich schlecht behandelt fühlen, blind vor Wut sein

Adjektive, um Gefühle auszudrücken



<i>andächtig</i>	<i>entspannt</i>	<i>interessiert</i>	<i>unbekümmert</i>
<i>angeekelt</i>	<i>erbittert</i>	<i>lustig</i>	<i>unbeschwert</i>
<i>ängstlich</i>	<i>erfreut</i>	<i>missgünstig</i>	<i>ungeduldig</i>
<i>anmaßend</i>	<i>erleichtert</i>	<i>misstrauisch</i>	<i>unruhig</i>
<i>ärgerlich</i>	<i>ernst</i>	<i>munter</i>	<i>unsicher</i>
<i>aufgebracht</i>	<i>erregt</i>	<i>mutlos</i>	<i>unzufrieden</i>
<i>aufgeregt</i>	<i>erschrocken</i>	<i>nachdenklich</i>	<i>verärgert</i>
<i>ausgeglichen</i>	<i>erstaunt</i>	<i>neidisch</i>	<i>verbittert</i>
<i>bedrängt</i>	<i>erzürnt</i>	<i>nervös</i>	<i>verblüfft</i>
<i>bedrückt</i>	<i>fassungslos</i>	<i>nett</i>	<i>verdutzt</i>
<i>begeistert</i>	<i>freudig</i>	<i>neugierig</i>	<i>vergnügt</i>
<i>behutsam</i>	<i>freundlich</i>	<i>niedergeschlagen</i>	<i>verlegen</i>
<i>bekümmert</i>	<i>froh</i>	<i>rasend</i>	<i>verletzt</i>
<i>beleidigt</i>	<i>fröhlich</i>	<i>ruhig</i>	<i>verliebt</i>
<i>beruhigt</i>	<i>furchtsam</i>	<i>sauer</i>	<i>verstimmt</i>
<i>beschämt</i>	<i>geduldig</i>	<i>schadenfroh</i>	<i>verträumt</i>
<i>besorgt</i>	<i>gekränkt</i>	<i>scheu</i>	<i>verwirrt</i>
<i>betrogen</i>	<i>gelangweilt</i>	<i>schüchtern</i>	<i>verwundert</i>
<i>böse</i>	<i>gelassen</i>	<i>schuldig</i>	<i>verzückt</i>
<i>boshaft</i>	<i>gestresst</i>	<i>schwach</i>	<i>verzweifelt</i>
<i>dankbar</i>	<i>glücklich</i>	<i>sicher</i>	<i>vorsichtig</i>
<i>durcheinander</i>	<i>grimmig</i>	<i>sprachlos</i>	<i>wild</i>
<i>eifersüchtig</i>	<i>großzügig</i>	<i>stark</i>	<i>wütend</i>
<i>ingeschnappt</i>	<i>gutmütig</i>	<i>stolz</i>	<i>zaghaf</i>
<i>einsam</i>	<i>hämisch</i>	<i>tobsüchtig</i>	<i>zornig</i>
<i>empört</i>	<i>heiter</i>	<i>traurig</i>	<i>zufrieden</i>
<i>entgeistert</i>	<i>herablassend</i>	<i>überglücklich</i>	<i>zurückhaltend</i>
<i>entrüstet</i>	<i>hingerissen</i>	<i>überheblich</i>	
<i>entsetzt</i>	<i>hitzig</i>	<i>überrascht</i>	

Copyright © 2009 Medienwerkstatt Mühlacker Verlagsgesellschaft mbH und deren Lizenzgeber. Alle Rechte vorbehalten.

Reader für Mentorinnen und Mentoren zur Schulung für Lernpatinnen und Lernpaten,
die Flüchtlingskinder betreuen (Vorab-Druck Februar 2016)

Projekt der Bürgerstiftung Pfalz
in Kooperation mit dem Jugendministerium RLP

8. Quellenangaben:

- Michael Tischinger: Jeder Tag ist ein geschenktes Leben
Schritte der Achtsamkeit
Kreuz Verlag 2013 Taschenbuch
- Jon Kabat-Zinn: Gesund durch Meditation
Das große Buch der Selbstheilung
Knauer / MensSana Verlag 2011 Taschenbuch
- Dr. Christian Stock: Achtsamkeitsmeditation
Übungen für mehr Gelassenheit im Leben (mit CD)
Trias Verlag 2012
- Jerry Braza: Achtsamkeit – leben im Augenblick
Fischer spirit 1999 Taschenbuch
- Luise Reddemann: Eine Reise von 1.000 Meilen beginnt mit dem ersten
Schritt
Herder Verlag Spektrum 2004 Taschenbuch
- Stern EXTRA: Gesundheit und Achtsamkeit
Zeitschrift Stern extra 1 / 2013
- Udo + Regina Derbolovsky: Atem ist Leben - ein Übungsbuch
Junfermann Verlag 1996
- Tulku Labsang Lobsang: Lu Jong
Tibetische Bewegungslehre
S.Fischer Verlag / O.W.Barth 2009

9. Literaturliste:

- Jon Kabat-Zinn: Achtsamkeit für Anfänger (mit CD)
Arbor Verlag 2012
- Jon Kabat-Zinn Achtsamkeit & Meditation im täglichen Leben
Buch und 2 CD's
Arbor Verlag 2007
- Thich Nhat Hanh Das Wunder der Achtsamkeit
Theseus Verlag 1975
- Luise Reddemann /
Sylvia Wetzel Der Weg entsteht unter deinen Füßen

Achtsamkeit und Mitgefühl in Übergängen und
Lebenskrisen
Kreuz Verlag 2011 Taschenbuch
- Tarhang Tulku: Kum Nye
Selbsteilung durch Entspannung
Massagen und Bewegungsübungen aus dem alten Tibet
S.Fischer Verlag / O.W.Barth 1980
- Tarhang Tulku: Tibetische Entspannung
Kum Nye
Yoga aus der tibetischen Tradition
Dharma Publishing Deutschland 2003
- Pierre Stutz: Sei gut mit deiner Seele
Herder Verlag 2006 Taschenbuch
- Pierre Stutz: 50 Rituale für die Seele
Herder Verlag 2008 Taschenbuch
- Marshall B. Rosenberg: Gewaltfreie Kommunikation:
Eine Sprache des Lebens
Verlag Junfermann 2012
- Paul Gilbert + Choden: Achtsames Mitgefühl
Arbor Verlag 2014