

2. Termin:

Aktivität	Intention
<p>Material bereitstellen, Stühle, Kissen, Matten etc. Einstimmung Begrüßung, Begrüßung einzeln (möglichst mit Namen und später in der Gesamtgruppe. Kurzer Moment Stille</p> <p>Namensrunde Organisatorisches „Liegt etwas an?“ Wichtige Fragen oder Probleme?</p> <p>Kurzer Zeit-Ablauf erklären und Brücke zum ersten Termin schaffen.</p> <p>Blitzlicht zur Befindlichkeit: Wie seit ihr JETZT da? Oder Filmtitel etc. Hinweis dass der vertiefte Austausch (z.B. zum Body Scan) später stattfindet. Wie war die Woche? Ablauf vorstellen</p>	<p>Ankommen in freundlicher Atmosphäre</p> <p>Aufmerksamkeit nach Innen richten, den Faden aufgreifen Achtsamkeit: mit dem sein was jetzt gerade ist, nichts muss anders sein</p> <p>Gelegenheit Dringendem Raum zu geben Abholen, Informieren.</p> <p>Sicherheit, Vertrauen schaffen. Kontakt schaffen, „warm-up :-)" alle TN nehmen sich und einander gegenseitig wahr (evtl. entdecken sie ähnliche Schwierigkeiten, bei anderen, die sie auch hatten, etc.) Persönlichen Kontakt herstellen</p> <p>Orientierung geben</p>
<p>Sitzmeditation mit Atem als primärem Objekt der Aufmerksamkeit (10 – 15 Min.)</p> <p>Sitzkissen <u>und</u> Stühle anbieten, Anleitung vorerst einfach halte, z.B.: "Wo kann ich den Atem spüren?"</p> <p>Ev. das Wort Meditation klären Sitzmöglichkeiten erklären Körperhaltung Hinweise (wie Atem, Hände, Augen etc.)</p>	<p>Focus der Aufmerksamkeit auf den Atem. Selbsterfahrung Interesse wecken. Ruhe, ein neues Tor schaffen.</p> <p>Erfahren das Gedanken normal sind und es nicht darum geht die ganz loszuwerden. (Keine Zielorientierung) Sanfter Einstieg in die Atemmeditation, ohne zu Überfordern, mit dem Fokus auf die Wahrnehmung. Aufmerksamkeit in der Atmung verankern Eine weitere Form der Achtsamkeitsübung erproben Einführung, erstes Kennenlernen Entmystifizierung Kultivieren von Beobachten freundliche, innere Haltung betonen,</p> <p>Vertraut werden mit Stille</p>
<p>Umbaupause = Pinkelpause Anleitung des Body Scans 30 – 40 Min</p> <p>(Falls es dringende Fragen allgemeiner Art zum BS gibt, können diese evtl. vor der Anleitung noch geklärt werden, ansonsten auf den Austausch danach hinweisen)</p>	<p>Vertiefung vom ersten Mal, neues Erlebnis Unterschied von CD zu live</p> <p>Unterschied zum Üben zuhause, nochmals die Möglichkeit für einen BS geben bevor sich die Gruppe austauscht.</p>

<p>Bei der Anleitung können im Vergleich zum ersten Termin das Verlorensein in Gedanken oder Unruhe etc. vermehrt erwähnt werden (je nach TN), und ev. die Pausen leicht verlängert werden.</p>	<p>Bekanntes, Vertrautes wieder aufgreifen, Wiederholung, Vertiefung</p> <p>Themen im Bodyscan einflechten, (zB sich zu wenden, unangenehme Empfindungen, etc.) BS nicht mechanisch, immer wieder neu erlebbar – Anfängergeist! Nicht streben – es geht nicht um Leistung oder um einen „Standard-body Scan“</p>
<p>Austausch in Kleingruppen Wie war es jetzt? Jeder darf reden Aktives Zuhören einführen ins achtsame sprechen und zuhören (1 Person spricht, andere hört nur zu, dann Rollen umdrehen) Austausch in Kleingruppen In 2-er Gruppen (ausser bei ganz kleinen Gruppen). Eine Person spricht, die Andere hört nur zu, ohne Kommentar. Dann umgekehrt. „Wie waren deine Erfahrungen beim BS? Was war leicht, was schwierig? Welche Zeiten, Orte sind hilfreich?“</p>	<p>Erfahrungen teilen Verbundenheit spüren Vertrauen aufbauen und geben Schwellenängste abbauen Alles ist willkommen Keine falschen Erfahrungen, universelle/individuelle Erfahrung Geschützter Rahmen, Selbstreflexion, Mut zu verbalisieren, die eigenen Bedürfnisse kennen lernen und wichtig nehmen Vertraut werden mit achtsamer Kommunikation Üben über inneren Erfahrungen zu sprechen Kleiner, überschaubarer, geschützter Rahmen, um über persönliche Erfahrungen zu erzählen, gegenseitiges Kennenlernen</p>
<p>Besprechung des BS in der Gesamtgruppe 10 Min. Fragen der 2-er Gruppen nochmals aufnehmen und auch Platz lassen für ganz allgemeine Themen um den BS Besprechung des Body Scans in der Gesamtgruppe Gruppendiskussion:  Gruppendialog - Feedback  Erfahrungsaustausch über Übungspraxis zu Hause und in der Gruppe</p>	<p>Ähnlichkeiten und Unterschiede benennen, Teilen Die Anliegen wichtig nehmen, egal welche Fragen kommen – verkörpern von Wohlwollen und Akzeptanz als LeiterIn. Fragen als Möglichkeit das Verständnis von Achtsamkeit zu vertiefen.  „Wir sind im gleichen Boot“ Reflektieren  Alternativen aufzeigen, Hindernisse aufdecken und sich damit auseinandersetzen  Gruppenprozesse fördern, sich gegenseitig unterstützen Sammeln, Zusammentragen von unterschiedlichen Aspekten ,kein richtiges oder falsches Erleben'  Offenheit für die Vielfalt von Erfahrung Gelegenheit, Wesentliches zu betonen und zu verfeinern und Missverständnisse zu klären(ZB</p>

<p>Erfahrung: Was war einfach? Was war schwierig? Austausch in Kleingruppen, evtl. zu zweit, nicht-wertend/achtsames sprechen und zuhören – Anleitung dazu nicht zu „heavy“ oft eine neue Erfahrung für Tn</p> <p>Offene Fragen klären Nachfragen, z.B. wie mit Störungen umgegangen wurde, Wichtigste Erfahrungen durch TN zusammentragen Lebendige Fragen stellen</p>	<p>was ist Körperwahrnehmung/Empfindung im Gegensatz zu Interpretation und Wertung)</p> <p>Möglichst die ganze Gruppe miteinbeziehen (d.h. nicht dass alle sich mitteilen) indem LeiterIn sich immer wieder der ganzen Gruppe gewahr wird ... und anspricht</p>
<p>9 Punkte Übung</p> <p>Flip Chart bereitstellen Ev. weitere Wahrnehmungsbilder zeigen (Kippbilder) 10 Min.</p> <p>Wie seid ihr vorgegangen?</p> <p>Wie ging es Dir dabei?</p> <p>Wer mag sein Ergebnis vorstellen?</p> <p>-&gt; als Spiel / praktische Übung</p> <p>Von 9Punkten überleiten zu Salutogenese ... oder von Anfang an damit verknüpfen ...</p>	<p>Über den „Tellerrand“ schauen. Eigene Muster erkennen, Verbindung zum eigenen Leben. Wie gehe ich mit solchen oder ähnlichen Aufgaben im Alltag um? Muster verdeutlichen (Autopilot) Lösung zeigen oder jemand aus Gruppe zeigt die Lösung ... Veränderung des normalen Rahmens suchen</p> <p>Persönliche Sichtweise reflektieren</p> <p>Den Prozess in den Focus stellen, nicht die Lösung</p> <p>Eigene Muster erkennen</p> <p>Auf die 9 Punkte im eigenen Leben achten ... ,Wie wir die Welt sehen, so reagieren wir auf sie, neue, kreative Lösungsansätze werden sichtbar, wenn die Begrenztheit gewohnheitsmässigen Denkens und der gewohnte Bezugsrahmen verlassen wird, Achtsamkeit öffnet Raum, um neue Möglichkeiten wahrzunehmen Transfer – Alltag und Leben allgemein</p> <p>Potential für eigenes tieferes Heilsein jenseits von gewohnten Denkmustern und Beschränkungen Erweiterung des inneren Raumes</p>
<p>Bedeutung von Einstellungen für die Gesundheit Was hält gesund?</p>	<p>Bezug zu Salutogenese ... auf einfache Art vermitteln, dass unsere Einstellung wie wir über</p>

<p>Bedeutung von Einstellungen für die Gesundheit</p> <p>Erklärung: Einfluss der Wahrnehmung auf die Gesundheit. Salutogenese erwähnen. „ Was hält mich gesund? Was fördert Resilienz?“ Ev. Kurzer Input von Forschungsergebnissen</p>	<p>etwas/uns/Krankheit etc. denken resp. unsere Einstellung eine grosse Wirkung auf unsere Erfahrung von etwas ... hat. Sensibilisierung Körper &amp; Geist Freundliche, sanfte, wohlwollende Haltung Die Wahrnehmung über/ zu Gesundheit kann sehr unterschiedlich sein.</p> <p>Information, einen größeren Rahmen schaffen</p>
<p>Informelle Achtsamkeitspraxis: zB. Atem, Alltagshandlungen 3 Min. Atempraxis anleiten und üben Achtsamkeit Duschen, Essen etc. z.B. im Alltag die Aufmerksamkeit auf den Atem richten / Achtsamkeit für Alltagshandlungen</p>	<p>Beispiele anregen In den Alltag integrieren .... üben Freundliche Disziplin erarbeiten (MBSR kein Leistungsanspruch und doch braucht es Engagement, Übung).</p> <p>Ergebnis offenlassen Allmähliches Integrieren der Achtsamkeit in den Alltag, Erfahrungen damit sammeln, erforschen, experimentieren Achtsamkeit ist nichts elitäres, abgehobenes, spektakuläres „Es gibt keine kleinen Dinge, die kleinen Dinge sind das Leben.“ Achtsamkeit als Quelle von Freude Innehalten, Alltag als Übungsfeld Transfer und ev. Verhaltensänderung aus eigener innerer Weisheit ... (Erfahrung)</p>
<p>Übungen für Zuhause besprechen, allfällige Fragen klären</p> <p>Am Ende: Stille und Gedicht zB Geschichte vom Bauern und seinem Nachbarn, Adler/Huhn etc.</p>	<p>Etablieren und Vertiefen von Erfahrungen, „Auszeit für sich selbst nehmen lernen“, über Prioritäten, Wesentliches im Leben reflektieren Achtsamkeit entsteht, wächst gedeiht nur durch die eigene Erfahrung damit ... organischer Prozess</p> <p>Anderen Bezug/Zugang durch Geschichten, Gedichte ermöglichen</p>