

Silvia Wiesmann EZfA, 2020: Zusammenfassung der Termine – Inhalte – Übungen zwischen den Terminen – KERNPUNKTE

| Termin | Freiburg | Themen – Inhalte | Übungen zwischen der Terminen | Kernpunkte |
|--------|------------------------------------|---|---|---|
| 1 | Achtsamkeit | <p>Alle sind und alles ist willkommen.</p> <p>Sicherheit in der Gruppe – Vereinbarungen für die gemeinsame Arbeit.</p> <p>Was ist eigentlich Achtsamkeit?</p> <p>Erfahrung über alle Sinne: Rosinenübung.</p> <p>Achtsamkeit für den Atem / Körper :Body Scan</p> | <p>Body Scan an 5-6 Tagen</p> <p>Einmal pro Tag etwas achtsam essen oder trinken</p> <p>9 Punkte Übung</p> <p>Audio von Body Scan abgeben</p> | <p>„There is more right with you than wrong“ (JKZ)</p> |
| 2 | Sichtweisen Wahrnehmung | <p>Verschiedene Sichtweisen – 9-Punkte Übung; Wahrnehmung und Problemlösung.</p> <p>Einstellungen und ihr Einfluss auf die Gesundheit. Perspektive erweitern. Body Scan, Kurze Sitzmeditation mit Aufmerksamkeit für den Atem.</p> | <p>Body Scan mit Anleitung an 5-6Tagen</p> <p>Zusätzlich täglich ca. 5 – 10 Minuten Sitzmeditation ohne Anleitung – den Atem wahrnehmen (siehe Text im Bereich Begleitheft Muster Termin 2 Atembeobachtung oder auch Sich in Stresssituationen mit dem Atem anfreunden.)</p> <p>Tagebuch angenehmer Ereignisse mitgeben ausfüllen - ein Eintrag pro Tag</p> | <p>Wie wir etwas sehen beeinflusst unsere Wahrnehmung und unsere Erfahrung.</p> |

| | | | | |
|---|--|---|--|---|
| 3 | <p>Leben im Augenblick</p> | <p>Leben im Augenblick. Angenehme Ereignisse. Die Freude und Kraft präsent zu sein. Achtsames Yoga. Im Körper sein, Grenzen bemerken und respektieren und ev. erweitern. Achtsamkeit im Alltag.</p> | <p>An mindestens 5-6 Tagen der kommenden Woche abwechselnd den Body Scan oder Yoga mit Anleitung üben Tagebuch unangenehmer Ereignisse ausfüllen; ein Eintrag pro Tag</p> <p>Zusätzlich täglich ca. 5-10 Min. Atembeobachtung (im Sitzen ohne Anleitung)</p> <p>Achtsamkeit im Alltag Werden Sie sich bewusst, wann Sie im Autopilotmodus sind und unter welchen Umständen dies passiert. Was bringt Sie aus dem Gleichgewicht?</p> <p>Yoga Audio abgeben (30-45')</p> | <p>Embodiment – im Körper verankert sein! Verkörpern!</p> |
| 4 | <p>Die Kunst des Erlaubens - Umgehen mit Hindernissen</p> | <p>Umgehen mit unangenehmen Erfahrungen. Hindernisse für die Praxis. Automatische Denk- und Verhaltensmuster im Reagieren auf unangenehme/ angenehme Erfahrungen/ Stress (kurze Einführung). Experimentieren mit Innehalten und Erlauben. Sich dem intuitiven Wissen öffnen (Märchen).</p> <p>Sitzmeditation mit Aufmerksamkeit für Atem, Körper, Geräusche.</p> <p>ev. Gehmeditation</p> | <p>Angeleitete Sitzmeditation mindestens 2 Mal (mit Anleitung) abwechselnd mit Body Scan oder Yoga üben (an 5-6 Tagen der Woche)</p> <p>Achtsamkeit im Alltag: Mit Achtsamkeit durch den Tag Täglich einige Augenblicke den Atem beobachten ohne Anleitung --- den gegenwärtigen Moment wahrnehmen Stressbeobachtungsblatt ausfüllen und mitbringen Experimentieren mit: Annehmen von „kleinen“ unangenehmen Erfahrungen</p> <p>Audio von Sitzmeditation (30') abgeben</p> | <p>Automatische Denk – und Verhaltensweisen erkennen und neue Möglichkeiten (wohlwollend, freundlich mit sich) erfahren und ausprobieren.</p> |

| | | | | |
|---|--|---|--|--|
| 5 | Achtsamkeit und Stress | <p>Neuanfang machen – die Hälfte des Kurses ist vorüber. Stressreaktionszyklus vertieft behandeln. Persönliche Bewältigungsstrategien im Umgang mit Stress.</p> <p>Des-identifikation von Gedankeninhalten. Gedanken als mentale Ereignisse.</p> <p>Sitzmeditation mit besonderer Aufmerksamkeit für Gedanken – offenes Gewahrsein.</p> | <p>Sitzmeditation (mind. 2Mal) abwechseln mit Body Scan oder Yoga (an 6 Tagen der Woche)</p> <p>Täglich einige Zeit (5-10min) den Atem beobachten ohne Audioanleitung</p> <p>In stressvollen Situationen innehalten Atem und Körper (Gedanken und Gefühle) wahrnehmen. Vielleicht gibt es neue Wege, Lösungsmöglichkeiten anstelle von gewohnten Denkmustern und Handeln?</p> <p>Achtsamkeit im Alltag: Immer wieder auf offene und nicht verurteilende Weise zu der Erfahrung im gegenwärtigen Augenblick zurückkommen...</p> <p>Tagebuch schwieriger zwischenmenschlicher Situationen ausfüllen und mitbringen</p> | <p>Wissen wie reagiere „ich auf Stress“ wie erkenne ich Stress in meinem Leben - wie funktioniert die Stressreaktion allgemein.</p> <p>(Akuter Stress und Dauerstress - Basic Verständnis für die Biologie der Stressreaktion)</p> |
| 6 | Achtsamkeit in der Kommunikation - in Beziehungen | <p>Kommunikation / Achtsamkeit für schwierige zwischenmenschliche Situationen.</p> <p>Aikido-Übung Pushing Hands. (Listening von Florence Meleo-Meyer/Tamira) oder eine andere verbale Alternative zu den Pushing Hands)</p> <p>Achtsamer Umgang mit Stress. Befreiung aus dem automatischen Stressreaktionsmuster durch Achtsamkeit.</p> <p>Im Kontakt mit sich selbst und in Verbundenheit und anderen.</p> | <p>Sitzmeditation abwechseln mit Body Scan oder Yoga (an 5-6 Tagen der Woche)</p> <p>Täglich einige Zeit (5-15min) den Atem beobachten ohne Anleitung - den gegenwärtigen Moment wahrnehmen</p> <p>Sich besonders in stressvollen Situationen jener Momente bewusst werden, in denen wir automatisch reagieren. Welche anderen Möglichkeiten gibt es? Oder ist es vielleicht im Moment am hilfreichsten, nichts zu tun?</p> <p>Rolle von Emotionen! Übung wenn schwierige Gefühle auftauchen (Handout) mitgeben.</p> | <p>Automatische Kommunikationsmuster erkennen und bewusst werden ...</p> <p>Achtsame Kommunikation kennen lernen</p> <p>Konstruktiven Umgang mit Emotionen kennen lernen</p> |

| | | | | |
|-----|--|---|---|--|
| TDA | Tag der Achtsamkeit | Siehe Überblick: Tag der Achtsamkeit | Praxis vertiefen – erleben, wie es ist einen Tag im Schweigen mit anderen Menschen zu üben ... Gastgeber*in für die «inneren Gäste» - Gasthaus | Zeit haben zum Üben in einer „Gemeinschaft“ |
| 7 | Achtsam Leben - Freundschaft mit sich selbst schliessen | <p>Bewusst handeln statt automatisch reagieren. Umgehen mit schwierigen Gefühlen. Reflexion: schwierige Emotionen anleiten</p> <p>Sitzmediation: von der Atembeobachtung zum offenen Gewahrsein.</p> <p>Vertiefen und integrieren der Achtsamkeitspraxis in den Alltag</p> <p>Metta Praxis oder Freundlichkeit mit sich selbst üben</p> | <p>Tägliche Praxis: diese Woche (wenn möglich) damit experimentieren ohne Audio-Anleitung zu üben. Sitzmeditation Body Scan oder Yoga nach Wahl. Was wie viel, in welcher Kombination, bestimmst du selbst. (Falls es ohne Anleitung nicht geht, können die Tn auch mit Anleitung sie sollen es jedoch Mal probieren).</p> <p>Die Übung zu etwas Eigenem machen! Eventuell einige Zeit der täglichen Meditation der „Metta“-Praxis (Meditation zur Entwicklung von Freundschaft - mit sich selbst) widmen.</p> <p>Achtsamkeit im Alltag. Den Augenblick wertschätzen, ganz gleich, was du gerade tust und wo du gerade bist Etwas mitbringen Etwas (Gedicht, Gegenstand, Lied et mitbringen, das für dich eine Bedeutung im Zusammenhang mit dem Kurs/Achtsamkeit hat für den letzten Abend !</p> | Integration in das eigene Leben – achtsame Lebenshaltung |

| | | | | |
|---|------------------------|---|---|---|
| 8 | Rest des Lebens | <p>Rückblick und Ausblick.</p> <p>Was nehmen die Tn. mit, was war möglicherweise schwierig, was haben sie investiert, was möchten sie nicht vergessen ...</p> <p>Die Praxis weiterführen</p> <p>Unterstützung durch Meditationsgruppen, Literatur etc. Der Kreis schließt sich: zurück zum Bodyscan, Sitzmeditation.</p> <p>Nachgespräche vereinbaren oder anbieten</p> <p>Abschlussritual.</p> | <p>Zusammenfassung - auch zur Erinnerung an das, was im Kurs geübt und besprochen wurde.</p> <p>Wertschätzung und weiterer möglicher Weg</p> <p>Weiterführende Angebote Über Angebote in der Region informieren etc.</p> <p>Wie man dran bleiben und weiter üben kann</p> | <p>Achtsame Lebensweise weiter kultivieren.</p> |
|---|------------------------|---|---|---|