**Aktivitäten (und Intentionen) -­‐ Termin 6 – Achtsamkeit in der Kommunikation**

Achtsamer Umgang – Beziehungen. Soziale Konflikte und der achtsame Umgang damit – Verbundenheit, ev. Metta. Muster in der Kommunikation erkennen

|  |  |
| --- | --- |
| Aktivität | Intention |
| Ankommen -­‐ kurzer Body Scan im Sitzen |  |
| Meditationspraxis AB, offenes Gewahrsein: 30Min. |  |
| Gesprächsrunde über die Übungspraxis zuhause  achtsamer Umgang mit Stress mit Fokus auf die Wirkweisen von Achtsamkeit  (Achtsamkeit wirkt wie ein Keil...) |  |
| ev. Yoga anleiten, je nach zeitlicher Möglichkeit (oder ein paar Dehnübungen aus dem Yoga im Stehen -­‐ z.B. nach der Gruppendiskussion: sich strecken, etwas bewegen ... ) |  |
| Kurze Reflexion zur Einführung:  Sich an eine persönliche Konfliktsituation erinnern und ev. in einer Zweier- oder Dreiergruppe darüber und über das Tagebuch stressiger zwischenmenschlicher Situationen austauschen lassen |  |
| In ganzer Gruppe Aikido Push-­‐ hands demonstrierenund-­‐ üben lassen „. Austausch„ -­‐ vielleicht eigene Beipiele erzählen lassen... (Vorsicht: Push-­‐hands mit Menschen mit Gewalterfahrungen ! Die Tn. können auch zuschauen. )  **Abschluss Zusammenfassung der 3Muster und der Alternative Bezug zu verbalen Kommunikations-Mustern – Achtung keine moralische Sache … Fokus auf was ist hilfreich!** |  |
| Thema: Achtsamkeit in der Kommunikation, Verbundenheit.  Ev. Einführung in die Metta –Meditation und anschliessend Metta‐Praxis (15 Minuten); viele machen die „formale Metta Meditation erst am TDA)  Erstellt von budget freiburg |  |
| **Hausaufgaben ...**  Sitzmeditation abwechselnd mit Body Scan und Yoga  Atem einige Male am Tag beobachten. Achtsamkeit auf Körperempfindungen, während du mit anderen Menschen kommunizierst.  Achtsames Zuhören (Text dazu im Begleitheft)  Im Fall einer zwischenmenschlichen Konfliktsituation erinnern Sie sich an die Möglichkeit eines offenen und respektvollen Umgangs mit der betreffenden Person, ohne dass Sie dabei die Wertschätzung für Ihre eigenen Gefühle und Ihre Integrität verlieren müssen (Aikido-­‐Übung).  Umgang mit schwierigen Gefühlen (ev. Beobachtungsbogen ausfüllen lassen) |  |
| **Auf Achtsamkeitstag vorbereiten**  **Stille – Gedicht** |  |