

Zur Ruhe kommen
..... und wach werden.



Ein 8 Wochenprogramm für Achtsamkeit
in der Schulklasse

**Es braucht Mut Neues auszuprobieren,
wie schön, dass Du dabei bist =)**

So entsteht eine Möglichkeit Deinen alltäglichen Forderungen ein Gegengewicht zu geben in Deinen Gedanken, Worten und Taten.

**Die positiven Auswirkungen der Übungen
sind wissenschaftlich bestätigt:**

(unter anderem in zahlreichen Studien von J. Kabat-Zinn, seit 1982)

Die regelmäßige Durchführung der Übungen bewirken, dass Du:

- Deine eigenen Fähigkeiten stärkst, sich Stress und Ängste reduzieren
- Deine Kommunikation verbesserst und sich so Konflikte besser lösen lassen
- Deine Aufmerksamkeit verbesserst und Dein Selbstvertrauen stärkst.

Im Schulalltag integriert heißt das:

„**RUNTER vom GAS**“, Ruhepausen erlauben, sich in seiner Haut wohl-füh-len,
die Möglichkeit zu-frieden-er und ge-recht-er im Miteinander zu sein.

Unterstützt Euch um die Vorteile von diesen kleinen Momenten jeden Tag miteinander zu erleben.

**DU
MUSST
ES
NICHT
MÖGEN.
EINFACH
NUR
MACHEN**

Kleine Anleitung für das Heft

Die Schüler leiten an, jeder kommt dran. Vielleicht könnt Ihr am Anfang ausmachen, wer wann die Leitung hat.

Habt einen Timer zur Hand, vielleicht habt Ihr sogar eine Klangschale, um den Anfang und das Ende einer Übung einzuleiten.

Dann:

- Lies einfach den Text,
- Die Punkte stehen für eine kleine Pause,
- Damit die Zuhörer das Gehörte auch umsetzen können
- Lies so langsam, dass Du selbst die Übung mitmachen kannst
- Versuche ganz wach zu beobachten, was bei Dir passiert
- Bleibe mit Deiner Aufmerksamkeit bei Dir
- Du darfst neugierig sein
- Es geht darum wahrzunehmen was ist,
- Ohne zu beurteilen bzw. das Beurteilen zu erkennen
- Mach das Heft zu Deinem, wie ein Tagebuch.

**VIEL
FREUDE
AM
ÜBEN
UND
AUSTAUSCHEN**

Wann warst Du das letzte Mal dankbar?

Wann hattest Du das Gefühl, dass jemand für Dich oder Dein Handeln dankbar war?

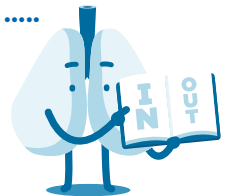
Wie hat sich das angefühlt?

Wie fühlt es sich jetzt an, wenn Du daran denkst?

Wie fühlt sich dies in Deinem Körper an?

Gib Dir einen tiefen Atemzug oder zwei oder

Schreib ein Wort, das Dir jetzt einfällt: _____



WOCHE 1

ATMEN - ATEM - ANKER

Eine Minute Atmen

Setz Dich bequem hin und wenn es Dir nichts ausmacht, schließe Deine Augen oder schaue auf den Punkt auf dieser Seite. Entspanne Deine Schultern, behalte jedoch eine gerade Sitzposition bei. Stell einen Timer auf eine Minute und zähle während dieser Minute Deine Atemzüge:

„EIN VOLLER ATEMZUG BESTEHT AUS EIN- UND AUSATMEN“

Beobachte nur, werde Dir Deines Atmens bewusst und verändere es nicht. Es ist kein Wettbewerb, Du kannst Dein Ergebnis natürlich für Dich behalten, zähle einfach nur und sei Dir Deines Atmens bewusst. Vielleicht hilft es Dir, Deine Hände auf Deinen Bauch oder auf Deinen Oberkörper zu legen. Versuche nicht an die Zeit zu denken. Beobachte, wie es sich in Deiner Nase anfühlt, Deinem Hals, Deinem Oberkörper oder Deinem Bauch.

Nach einer Minute **STOP** und versuche, Dich dann an die Zahl deiner Atemzüge zu erinnern.



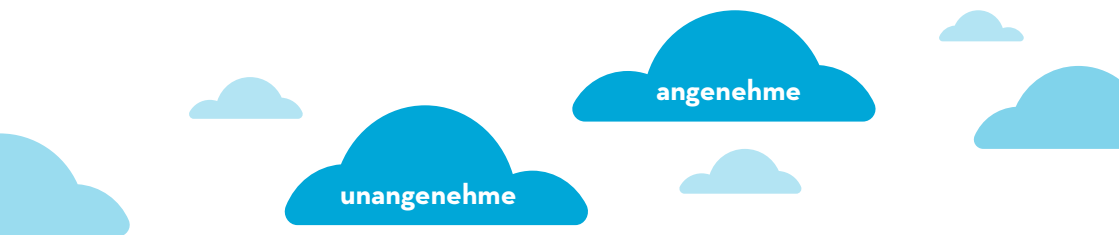
Das nächste Mal, wenn Du diese Übung machst, mache Dir gedanklich Notizen über eventuelle Abweichungen in der Anzahl Deiner Atemzüge im Vergleich zum ersten Mal. Mach Dir Gedanken darüber, warum sich diese Änderung wohl ergeben hat Bist Du ruhig, relaxed und ganz zugegen in diesem Moment?

Wiederhole die Übung und nimm den Unterschied wahr.

Wer hatte beim ersten Mal mehr Atemzüge? kurz mal melden.

WIE fühlst Du Dich? _____

Eine Minute Atmen Welche Gedanken kommen?



Raus aus den Gewohnheiten, Mustern, dem Autopiloten

Heute mal Rückwärts zählen?!

Nimm die Anzahl der Atemzüge, die Du gestern bei Deiner Atembeobachtung gemacht hast und zähle nun rückwärts.

z.B. Du hattest 12 Atemzüge:

Ein - Ausatmen 12 - Ein - Ausatmen 11 - Ein - Ausatmen 10 usw.

Wie geht es Dir jetzt?



Dankbarkeit für 10 Menschen, die Dich unterstützen:

Schreibe die Namen auf z.B. Frau Fröhlich, Omi etc.

Heute eine Minute NICHTS



Was hast Du gespürt?

Bist Du für etwas dankbar?

Wo merkst Du Deinen Atem heute besonders?

Eine Minute Atmen (ohne Timer)

Mach es Dir bequem mit geschlossenen Augen oder mit offenen Augen auf den Punkt auf dieser Seite konzentriert Schultern entspannt der Schwerkraft nachgebend Deine Hände ruhen auf Deinen Oberschenkeln Deine Wirbelsäule ist aufgerichtet spüre Deine Füße auf dem Boden lenke nun Deine Aufmerksamkeit auf Deinen Atem. Wo nimmst Du ihn heute wahr?

..... **Einatmen** mit einem freundlichen Wort an Dich,

Ausatmen

..... **Einatmen** mit einem freundlichen Wort an Dich,

Ausatmen

..... **Einatmen** mit einem freundlichen Wort an Dich,

Ausatmen

Schreibe ein WORT: _____



Wie hat sich das für Dich angefühlt?

Konntest Du ein Wort finden? Was kommt Dir noch in den Sinn?

5 Minuten Atmen

Setze Dich an den Rand Deines Stuhles, Fußsohlen auf dem Boden spüren Schultern entspannen beobachte wo Du den Atem am deutlichsten spürst vielleicht in der Nase den Nasenflügeln oder in der Brust Brustkorb im Bauchraum vielleicht gibt es andere Bereiche wo Du den Atem spürst ohne ihn verändern zu müssen wie strömt der Atem in Dich ein die Härchen in der Nase welche Funktion haben sie wie fühlen sie sich an hast Du sie schon Mal besonders gespürt dann der Rachen wie strömt die Luft in Deine Luftröhre was ist hier in diesem Bereich

noch zu erkunden
 Stimmblätter
 oder vielleicht
 wie es ist, so ist
 musst nichts
 nur wahrnehmen
 diesem Moment
 vielleicht kannst
 spüren
 Einströmen
 des Sauerstoffs
 das Heben und



.....

 auch nicht
 es gut, Du
 erreichen
 wie es jetzt in
 ist
 Du die Speiseröhre
 und dann das
 der Luft
 in die Lunge

Senken des Brustkorbs
 wo nimmst Du eine Bewegung besonders wahr dort, wo Du Deinen Atem besonders spüren kannst da ist Dein **Atem-Anker** und dort hin kannst Du immer wieder zurückkehren, wenn Dich Gedanken ablenken egal wie oft dies passiert immer wieder zurückkehren zu Deinem Atem als Anker immer wieder ohne es zu bewerten nur beobachten nicht verändern und dann lenke Deine Aufmerksamkeit hier in den Raum gerne mit einem Lächeln öffne die Augen wenn Du sie geschlossen hattest und streck Dich wenn Du möchtest gähne einfach was kommt

EIN WORT

Körper als Fahrzeug

Diese Woche scannst Du Deinen Körper. Das bedeutet, dass Du Deinen Körper abtastest mit Deiner Aufmerksamkeit, als ob Du mit einer Taschenlampe jede Stelle beleuchtest, den Körper mit seinen Muskeln, Knochen, Sehnen, Organen, Zellen, der Haut, Gelenken,

Fällt Dir noch etwas ein?

Stell Dich einmal aufrecht hin, Arme hochheben und überkreuzen, die Unterarme fallen lassen wo im Körper spürst Du Deinen Atem Hals Rachen Schultern Brust Lungen Herz was möchtest Du mehr oder weniger dehnen nimm Deine Beweglichkeit wahr ohne Dich zu vergleichen nur wahrnehmen, wie es sich heute in diesem Moment anfühlt

Wie hat sich Dein Körper angefühlt?

Was kam besonders in den Vordergrund?

Wie war es, diese Übung zu machen?



Deine Aufmerksamkeit ist wie eine Taschenlampe

Stell Dich aufrecht hin, der Scheitel zieht Richtung Decke, die Schultern entspannt Arme locker fallen lassen und nimm Deinen Stand wahr die Fersen die Ballen die Zehen Dein Gleichgewicht gibt es Bewegung durchleuchte nun wie mit einer Taschenlampe aufmerksam Deinen Körper vom Kopf, Deinem Scheitel bis zu Deinen Füßen, wo leuchtet die Taschenlampe hin wenn etwas unangenehm sein sollte dann wahrnehmen nicht ändern müssen

Ist Dir etwas aufgefallen, als Du durch Deinen Körper geleuchtet hast?

Wie hast Du Dich gefühlt?



Im Stehen

Arme hinter dem Rücken falten, die Hände greifen ineinander drücke die Hände nach unten die Schulter Schulterblätter spüren vielleicht musst Du gähnen seufzen die Rippen spüren öffnet sich der Brustkorb Beweglichkeit in den Armen sanft bewegen den Atem wahrnehmen wie strömt er ein Weite spüren oder Enge dann die Hände lösen und die Arme nach vorne in eine angenehme Haltung bringen vielleicht strecken was kommt als Bewegung nimm den ersten Impuls der Bewegung wahr.

Wie fühlst Du Dich jetzt?

Wo spürst Du Deinen Körper besonders?

Für was bist Du dankbar?



Stell Dich hin

Spüre den Boden unter Deinen Füßen wie berühren die Füße den Boden spüre Deine Ballen die Fersen wandere mit Deiner Aufmerksamkeit beide Beine entlang bis zu den Hüften zu dem Bauch dem unteren Rücken nimm die Arme hoch, eine Hand greift um das Handgelenk dreh Dich sanft aus der Hüfte nach rechts nach links dann dreh Dich im Raum in dieser Haltung und versuche, Deine Aufmerksamkeit bei Dir zu halten spüre in der neuen Position in die Füße Richtung wechseln zu allen Himmelsrichtungen dann löse diese Haltung wieder auf und folge Deinem ersten Impuls.

Konntest Du mit Deiner Aufmerksamkeit bei Dir bleiben?

Was ist Dir aufgefallen?



Stell Dich hin

Lege Deine Hände im Stehen auf Deine Oberschenkel und klopfe behutsam Deine Beine bis zu den Füßen ab auf der Vorderseite entlang dann die Seiten und hinten entlang über den Po bis zum Rücken klopfe weiter so, dass es angenehm für Dich ist vielleicht die Arme mit den Fingerspitzen zart klopfen oder nochmal mit den Händen nun kannst Du eine lockere Faust machen von den Oberschenkeln beginnend mit einer entspannten Faust Deinen Körper abklopfen merkst Du einen Unterschied angenehm unangenehm dann lege zum Abschluss eine Hand auf Deine Brust und eine Hand auf den Bauch und spüre nach, wo Du Deinen Atem spürst wie fühlt sich Dein Körper jetzt an fühlst Du mehr Durchblutung Wärme mache drei bewusste Atemzüge und löse Deine Haltung auf.

Wo spürst Du Deinen Körper besonders intensiv?

Schreibe ein Wort

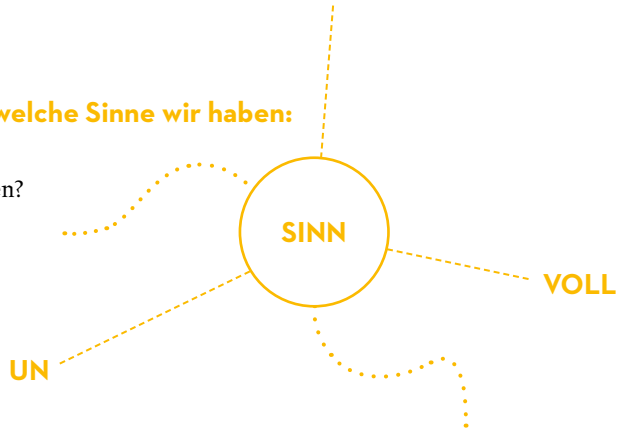


WOCHE 3

Unsere Sinne

Mach Dir kurz bewusst, welche Sinne wir haben:

Was kommen Dir für Gedanken?
Mit und ohne Sinn



Gibt es einen Sinn, für den Du besonders dankbar bist?

Wieso ist dieser Sinn für Dich wichtig?

Hören



Halte Dir mit den Zeigefingern Deine Ohren zu nimm Dein Umfeld wahr wie wirkt es auf Dich wirkt es anders was nimmst Du wahr Geräusche von innen von außen die Durchblutung in den Ohren einfach beobachten dann die Finger schnell raus „ploppen“ lassen was nimmst Du wahr vielleicht kommt ein Gähnen

EIN WORT

Pausenbrot / Snack / Schokolade und Co.

Heute wollen wir mit unserer gesamten Aufmerksamkeit etwas essen.

Nimm Dein Essen von wo holst Du es ist es in Papier oder einem anderen Material eingewickelt wie ist es verpackt dann nimm es in die Hand wie ist die Beschaffenheit weich fest betrachte es von verschiedenen Seiten gibt es einen Unterschied was fällt Dir hier auf dann rieche einmal daran wo nimmst Du den Geruch wahr ist er stark intensiv oder schwach hast du mehr Speichelfluss dann halte Dein Essen so an Deine Lippen, dass Du es berührst ohne die Lippen zu öffnen wie fühlt es sich an öffne dann langsam Deinen Mund jede Bewegung spüren langsammmmmmm Dein Brot zwischen den Zähnen der erste Biss klebt etwas an den Zähnen gab es ein Geräusch gibt es beim Kauen ein Geräusch wo und wie nimmst Du welchen Geschmack wahr verändert sich die Konsistenz dann schlucken vielleicht kannst du den Weg von der Speiseröhre bis zum Magen wahrnehmen

Was hast Du besonders wahrgenommen?

Was hat Dich überrascht?

Welche Sinne hast Du benötigt?

EINen SONG HÖREN

Wählt einen eigenen Song oder einigt euch in der Gruppe. Hört ihn über eine Box oder Kopfhörer. Die Herausforderung ist, dass Du Dich auf EIN Instrument konzentrierst.

Wo spürst Du dies in Deinem Körper?

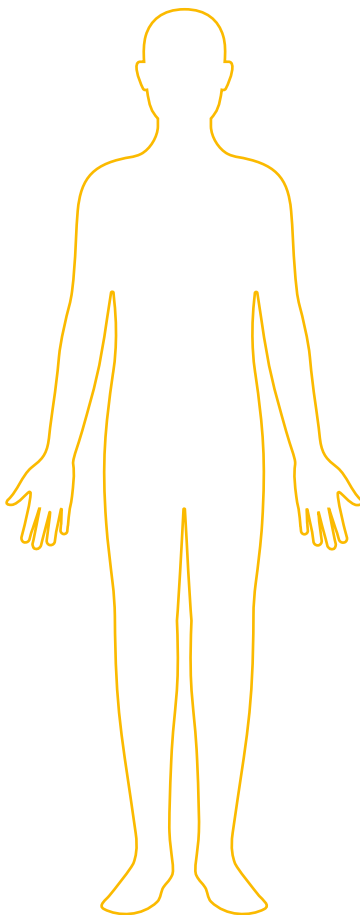
Wähle 2 Farben und zeichne unten ein, wo Du das Instrument, die Musik besonders gespürt hast.

Zum Beispiel:

ROT = angenehm

BLAU = unangenehm

Instrument



Den SONG von gestern HÖREN

Heute hörst Du noch einmal den selben Song wie gestern und konzentrierst Dich auf ein anderes Instrument

Kannst Du den Fokus halten?

Was lenkt Dich ab?

Was nimmst Du wahr?

Wo spürst Du dieses Mal Dein gewähltes Instrument?

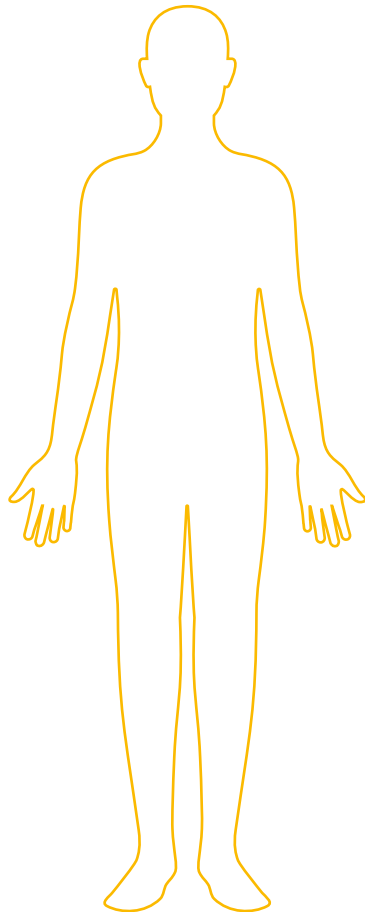
Zeichne wieder in der Abbildung ein, WO Du dieses Instrument gespürt hast.

Wähle 2 andere Farben zum Beispiel:

Grün = angenehm

Lila = unangenehm

Instrument



Sich mit den Gedanken anfreunden

Eine ALL-TAG-S- Geschichte

Füll die Lücken mit Deinen Gedanken aus

Heute ist _____ und Ich habe mir vorgenommen _____

Beim _____ fällt mein Blick auf _____ Ich sehe, dass _____

Auf meinem Weg in Richtung _____ sehe Ich _____ Ich entscheide mich
_____ bevor Ich _____ **UFF!!!!!! - Atmen**

Ich könnte doch genauso gut zuerst _____ - **Atmen**

Das was Ich mir vorgenommen habe _____ - **Atmen**

Wenn Ich dann abends versuche herauszufinden, warum Ich heute nichts zustande gebracht habe - **Atmen** - bin Ich richtig verblüfft - **UijuijUi** - denn, Ich weiß genau, dass Ich den ganzen Tag über dauernd beschäftigt war und nun richtig müde bin.

- **UuAaHh Gäääh** - **Atmen** -

Ich begreife, dass Ich abschweife. Ich werde mich darum kümmern, was Mir dabei helfen könnte. - **ATMEN** - aber zuerst checke Ich meine Text-Nachrichten ;-)

Die Schwierigkeiten, es allen recht zu machen

Jeder liest ein paar Worte. Sprecht euch ab.

Der Vater zog mit seinem Sohn und einem Esel in der Mittagsglut durch die staubigen Straßen von Keshan. Der Vater saß auf dem Esel, den der Junge führte. „Der arme Junge“, sagt da ein Vorübergehender. „Seine kurzen Beinchen versuchen mit dem Tempo des Esels Schritt zu halten. Wie kann man nur so faul auf dem Esel herum sitzen, wenn man sieht, wie sich das kleine Kind müde läuft?“ Der Vater nahm sich dies zu Herzen, stieg hinter der nächsten Ecke ab und ließ den Jungen aufsitzen. Gar nicht lange dauerte es, da erhob schon wieder ein Vorübergehender seine Stimme. „So eine Unverschämtheit. Sitzt doch der kleine Bengel wie ein Sultan auf dem Esel, während seine armer, alter Vater neben her läuft.“ Das schmerzte den Jungen und er bat den Vater, sich hinter ihn auf den Esel zu setzen. „Hat man so etwas schon gesehen?“ keifte eine schleierverhangene Frau, „solche Tierquälerei! Dem armen Esel hängt der Rücken durch, und der Alte und der junge Nichtsnutz ruhen sich auf ihm aus, als wäre er ein Diwan, die arme Kreatur!“ Die Gescholtenen schauten sich an und stiegen beide, ohne ein Wort zu sagen, vom Esel herunter. Kaum waren sie wenige Schritte neben dem Tier her gegangen, machte sich ein Fremder über sie lustig: „So dumm möchte ich nicht sein. Wozu führt ihr denn den Esel spazieren, wenn er nichts leistet, euch keine Nutzen bringt und noch nicht einmal einen von euch trägt?“ Der Vater schob dem Esel eine Hand voll Stroh ins Maul und legte seine Hand auf die Schulter seines Sohnes. „Gleichgültig, was wir machen“, sagt er, „es findet sich doch jemand, der damit nicht einverstanden ist. Ich glaube, wir müssen selbst wissen, was wir für richtig halten.“

Der Kaufmann und der Papagei von Nossrat Peseschkian

Was kommt Dir in den Sinn?

MITTWOCH

Eine Minute Nix machen



EIN WORT

Anfängergeist

Bei den Übungen die wir hier praktizieren ist eine Haltung besonders hilfreich, die Haltung des Anfängers. Wir probieren das mal aus. Wähle einen Gegenstand, der vor Dir liegt, Du solltest ihn in die Hand nehmen können.

Haltung Eins:

Betrachte dieses Objekt 30 Sekunden (stelle einen Timer) mit einer Haltung:
„Das Ding finde ich gut“

Haltung Zwei:

Betrachte dieses Objekt 30 Sekunden (Timer) mit einer Haltung:
„Das Ding finde ich nicht so toll“

Zwischenfrage: Ist Dir ein Unterschied aufgefallen? JA NEIN

Haltung Drei:

Betrachte dieses Objekt 30 Sekunden (Timer) mit einer Haltung :
„Oh das habe Ich noch nie gesehen, Ich bin super neugierig.“

Was ist Dir aufgefallen?

Hat es einen Unterschied gemacht?

Haltung Drei ist die Anfängerhaltung, wie würdest Du sie beschreiben ein Wort ein Satz, was kommt hoch?

Gedanken vorbei ziehen lassen

Einige Gedanken sind sinnvoll, andere vollkommen sinnlos.

Manchmal **SIND** wir unsere Gedanken

Manchmal **HABEN** wir Gedanken und

Manchmal sind es unsere Gedanken, die mit uns **DURCHGEHEN**.

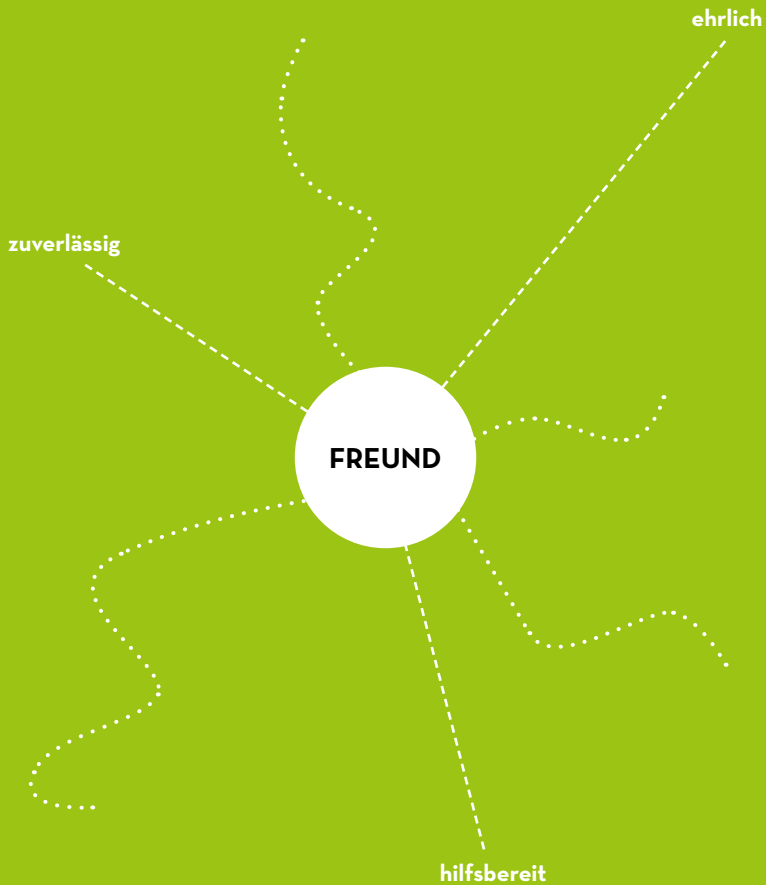
Wir haben wenig Kontrolle darüber, wie Gedanken entstehen. Die enorme und willkürliche Produktion von Gedanken macht uns **KREATIV**. Die **KUNST** liegt in der **AUSWAHL** der Gedanken, denen wir weiter nachgehen wollen.

Setz Dich bequem hin und nimm eine würdevolle Haltung ein Deine Wirbelsäule strebt nach oben die Schultern locker nach unten die Hände auf Deinen Oberschenkeln entspannt ablegen. Nimm Deinen Atem wahr wo spürst Du ihn am stärksten in diesem Moment und während Du hier sitzt und Deinem Atem folgst, kommen vielleicht immer wieder Gedanken dann nimm diese wahr wie Wolken, die vorbei ziehen wenn Deine Gedanken mit Dir durchgehen nimm Deinen Atem zur Hilfe folge dem Ein - und Aus - atmen.



Welche Qualitäten

Welche Qualitäten hat ein Freund für Dich?



Schreib einfach dazu, was Dir noch so einfällt!
Du kannst gerne noch „Strahlen“ hinzufügen

Eigenlob stinkt?? Ne riecht gut =)

Das Schwierigste im Leben ist nicht, sich klein zu machen, sondern seine Qualitäten zu erkennen. Was sind Deine Qualitäten? Was, wenn Du sie erkennst und anerkannt? Und Du Dich wie einen guten Freund magst.

DEINE QUALITÄT

Was kannst Du richtig gut?

Mach Dir ein Post-it und kleb es an einen Ort, den Du häufig siehst ans Bett, an den Computer an Deine Zimmertür



Einatmen - Ausatmen = Aussage

Einatmen und bei der Ausatmung sprichst Du innerlich Deinen Namen und eine Deiner Qualitäten aus.

Einatmen - **Ausatmen** - z.B. **Rosalie mutig** oder **Björn sportlich**

Also los geht's:

Finde eine angenehme Haltung im Sitzen Aufrecht die Hände locker auf Deinen Oberschenkeln Schultern entspannen lege Deine Aufmerksamkeit auf den Atem ohne ihn zu verändern dann verbinde Deinen Atem mit der Aussage

Einatmen - **Ausatmen** - Name / Qualität

Einatmen - **Ausatmen** - Name / Qualität

Einatmen - **Ausatmen** - Name / Qualität

Einatmen - **Ausatmen** - Name / Qualität

Wie war das für Dich?

Hat sich etwas verändert?

Eine Person die Dich unterstützt hat

Es gibt sicher eine Person in Deinem Leben, die Dich einfach so nimmt, wie Du bist und die Dich an irgendeiner Stelle unterstützt, oder unterstützt hat diese Person kann aus Deiner Familie, Deinem Freundeskreis sein, oder oder (bei mir ist es Frau Noll, bei der habe ich getöpfert und sie war meine Nachbarin)

Setz Dich an die Kante Deines Stuhls... finde so eine stabile Haltung Einatmen Füße spüren Ausatmen eine Hand auf Dein Herz legen eine Hand auf Deinen Bauch oder auf die Oberschenkel legen jetzt an eine Person denken, die Dich so nimmt wie Du bist wer kommt Dir in den Sinn vielleicht spürst Du Dankbarkeit wenn Dir keine Person einfällt dann lass es für den Moment und bleib bei Deinem Atem löse dann die Übung auf vielleicht mit einem lächeln und strecke Dich wenn du magst gähnen ausschütteln was kommt

Wer ist die Person?

Wofür bist Du dankbar?

Rückblick in die Woche

Für welche Deiner Qualität bist Du dankbar?

Werde Dir nochmal Deiner Qualitäten bewusst.

Drei Atemzüge mit der Aussage/Ausatmen mit der Qualität.

Was für ein Gedanke kommt Dir?

Wie geht es Dir?

Wie fühlt es sich in Deinem Körper an?

WOCHE 6

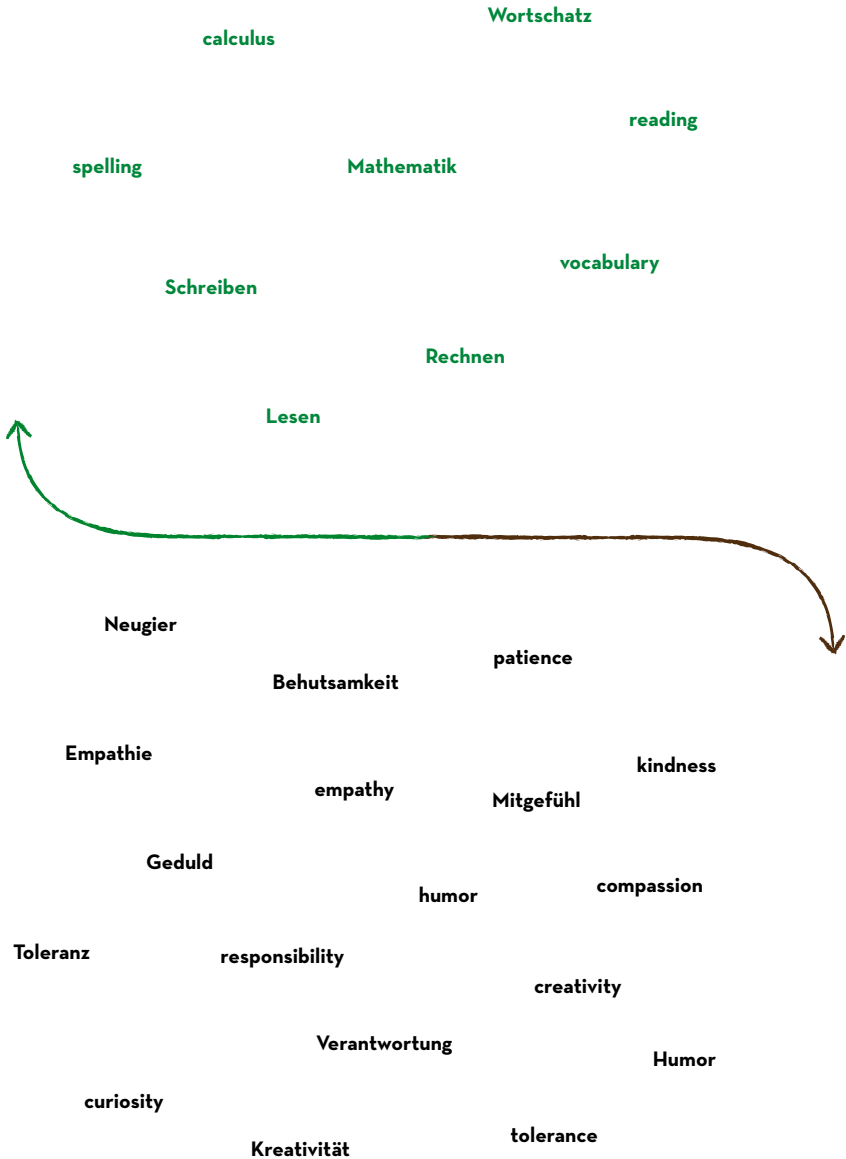
Die sechste Woche **GRATULIERE :)**
WIIEE konntest Du so weit kommen?

Erfolg bedeutet
nicht immer das,
was Du siehst



Success isn't always
what you see


Um **EINE** Aufgabe zu lösen, braucht es **VIELE** Qualitäten. Werde Dir bewusst, welche Qualität Du benötigst, um etwas umzusetzen.



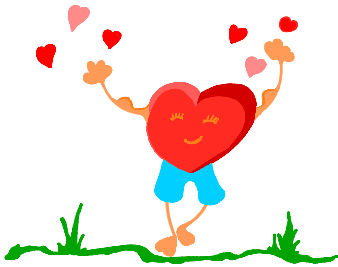
Schreib dazu, was Dir noch einfällt!

Feel free to add your own words and thoughts!

Was stört Dich an Dir?

Schreib es hier hin 

dann zeichne ein Herz drum rum WIE fühlt sich das an?



WO fühlst Du es in Deinem Körper?

WAS kommen Dir für Gedanken?

Gibt es Widerstand?

Hat sich was verändert?

Beantworte dies in Deinem Inneren, oder schreibe es auf.

Widerstand spüren

Betrachte dieses Bild. Was kommen Dir für Gedanken? Tauscht Euch aus.



Lege Deine Hände aufeinander und drücke sie fest auf Deine Brust fühle Deine Hände wie einen Widerstand, die bei der Einatmung gegen Deinen Brustkorb drücken dann durch den Mund ausatmen

mache dies 10 mal hintereinander.

Hat sich etwas verändert?

Die Geschichte mit den 2 Wölfen?

Macht aus wer wieviele Worte liest, z.B. drei Worte oder eine Zeile oder

Ein alter Indianer sitzt mit seinem Sohn am Lagerfeuer und spricht:

„Mein Sohn, in jedem von uns tobt ein Kampf zwischen 2 Wölfen. Der eine Wolf, der Schwarze, ist böse. Er kämpft mit Neid, Eifersucht, Gier, Arroganz, Selbstmitleid, Lügen, Überheblichkeit, Egoismus und Missgunst. Der andere Wolf, der Weiße, ist gut. Er kämpft mit Liebe, Freude, Frieden, Hoffnung, Gelassenheit, Güte, Mitgefühl, Großzügigkeit, Dankbarkeit, Vertrauen und Wahrheit.“

Der Sohn fragt: „Und welcher der beiden Wölfe gewinnt?“ Der alte Indianer schweigt eine Weile. Dann sagt er: „Der, den du fütterst.“

Nur bedenke, wenn Du nur den weißen Wolf fütterst, wird der schwarze hinter jeder Ecke lauern und auf Dich warten und wenn Du abgelenkt oder schwach bist wird er auf Dich zu springen. Je weniger Aufmerksamkeit er bekommt, umso stärker wird er den weißen Wolf bekämpfen. Jedoch wenn Du ihn beachtest, ist er glücklich. Auch der weiße Wolf wird dadurch glücklich und beide gewinnen. Das ist die große Herausforderung für alle von uns, das innere Gleichgewicht herzustellen, denn der schwarze Wolf hat auch viele wertvolle Qualitäten. Dazu gehören: Beharrlichkeit, Mut, Furchtlosigkeit, Willensstärke und ein großes intuitives Gespür. Aspekte, die Du brauchst in Zeiten, in denen der weiße Wolf nicht weiter weiß, er hat auch seine Schwächen.

Du siehst, der weiße Wolf braucht den schwarzen Wolf an seiner Seite, beide gehören zusammen. Fütterst Du nur den einen, verhungert der andere und wird unkontrollierbar. Wenn Du beide fütterst und pflegst, wird es Ihnen gut tun und sie werden einen Teil von etwas Größerem, das in Harmonie wachsen kann. Füttere beide und Du brauchst Deine Aufmerksamkeit nicht mehr für den inneren Kampf. Ohne diesen Kampf kannst Du Deine innere Stimme hören, die Dir in jeder Situation den richtigen Weg deutet.

Was ist Gutes in der Kraft von Montag?

Alles Ab/Aus - schütteln

Stell Dich aufrecht hin schaue hier auf den Punkt



Stelle Dich so hin, dass Du ein wenig Platz um Dich hast **EINATMEN**
AUSATMEN mit den Armen schlenkern was passiert aus der Bewegung
des Atems in Deinen Armen schlenker hin und her und nehme Stolz für
Dich mit in die Bewegung gibt es eine Veränderung vielleicht **ZUFRIE-**
DENHEIT Was kommen Dir für Worte nimm dies mit in die Bewegung
..... mit in Deinen Atem löse die Übung auf und schüttle Deine Arme und
Dich aus schüttle die ganze Woche ab.

EIN WORT

WOCHE 7

Gefühle / Bedürfnisse

Dein innerer Kritiker - Dein innerer Dialog

Unsere Gedanken begleiten uns ständig Schritt für Schritt. Sie bestimmen meist, ob wir uns gut oder schlecht fühlen. Studien zeigen, dass 90% unserer inneren Dialoge gegen uns selbst gerichtet sind. Wir wiederholen negative Gedanken und Glaubenssätze, wir zweifeln an uns selbst und geben uns die Schuld für Misserfolge.

Beobachte Dich und wenn Dein innerer Kritiker zu dominant wird mache bewusst ein



..... und versuche mit Dir freundlich, wie mit einem Freund
einer Freundin, zu sprechen.

Sei Dein/e beste/r Freundin/Freund

Assoziationen - Gedankenverbindung

Finde zu jedem Buchstaben ein Wort

Zum Beispiel **W**echseln **O**rdnung **R**auschen **T**exten

Was kommen Dir für Wörter in den Sinn, wenn Du an „Gefühl“ denkst?

G

E

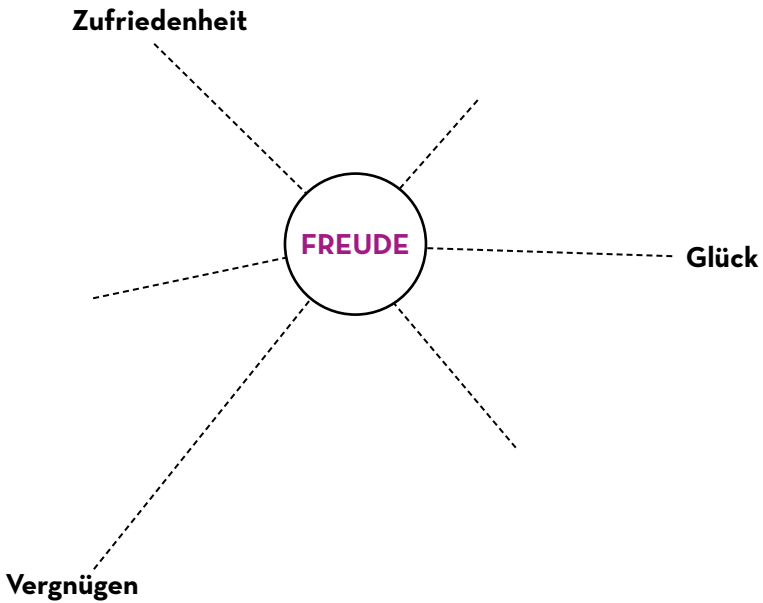
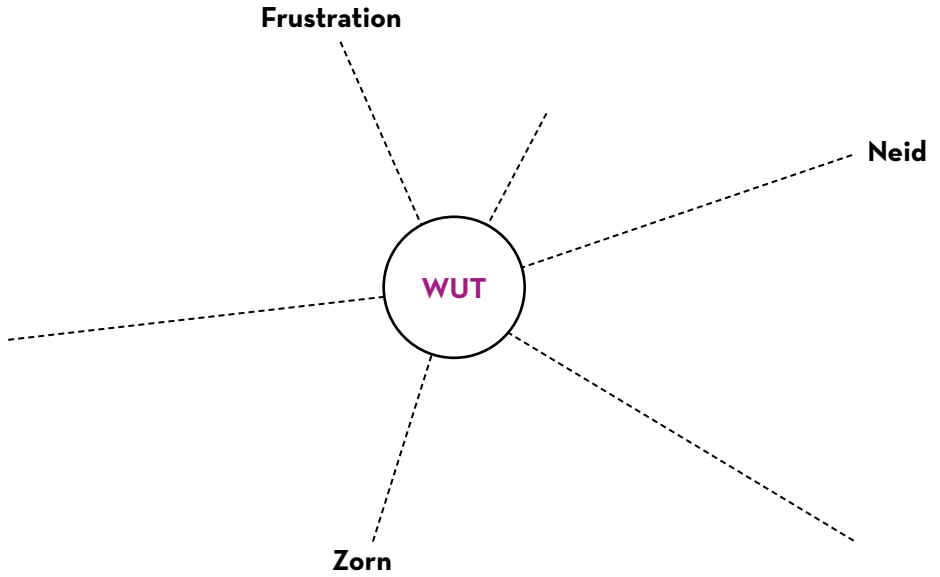
F

Ü

H

L

Was meinst Du mit



Was es ist (Erich Fried)

Jeder spricht eine Zeile, versuch die Emotion wie ein Schauspieler dazustellen
macht 2 - 3 Durchgänge

Es ist Unsinn
sagt die Vernunft

Es ist was es ist sagt die Liebe

Es ist Unglück
sagt die Berechnung

Es ist nichts als Schmerz
sagt die Angst

Es ist aussichtslos
sagt die Einsicht

Es ist was es ist sagt die Liebe

Es ist lächerlich
sagt der Stolz

Es ist leichtsinnig
sagt die Vorsicht

Es ist unmöglich
sagt die Erfahrung

Es ist was es ist sagt die Liebe

EIN WORT

Herzmeditation

Setz Dich auf Deinen Stuhl Schließe die Augen oder lenke Deinen Blick auf den Punkt hier auf dieser Seite beobachte den Atem wie sich der Bauch hebt und senkt, ohne dass Du etwas tun musst versuche, Deinen ganzen Körper wahrzunehmen vom Kopf bis zu den Zehenspitzen gehe mit Deiner Aufmerksamkeit zu den beiden Füßen was kannst Du in den Zehen spüren Temperatur Berührung Kribbeln die Gelenke oder vielleicht auch gar nichts, auch das ist in Ordnung dann führe Deine Aufmerksamkeit die Unterschenkel entlang Oberschenkel den Po Bauch durch die Wirbelsäule lenke nun die Aufmerksamkeit auf den Brustraum nimm hier den Atem wahr das Ein- und Ausströmen der Luft die Lunge die Rippen und den Rippenbogen und dann fühle Dein Herz

Mein liebes Herz nimm Deinen Platz ein

Mein liebes Herz nimm Deinen Platz ein

Mein liebes Herz ich nehme Dich wahr

Mein liebes Herz ich nehme Dich wahr

Mein liebes Herz ich lächle Dir zu

Mein liebes Herz ich lächle Dir zu

..... Zeit lassen.....

komme dann mit Deiner Aufmerksamkeit zurück zu dem Atem nimm drei tiefe Atemzüge öffne die Augen Streck Dich, wenn du magst

und schreibe ein Wort _____



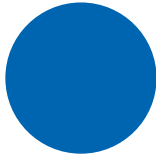
Die 8te Woche

Ein kleiner Rückblick: Gibt es eine Übung, die Dir besonders gefallen hat, oder die Du garnicht mochtest, was konntest Du vielleicht regelmäßig in Deinen Tag nehmen oder gibt es eine Veränderung die sich eingestellt hat. Nimm Dir einen Moment Zeit und schreibe hier Deine Gedanken hin:

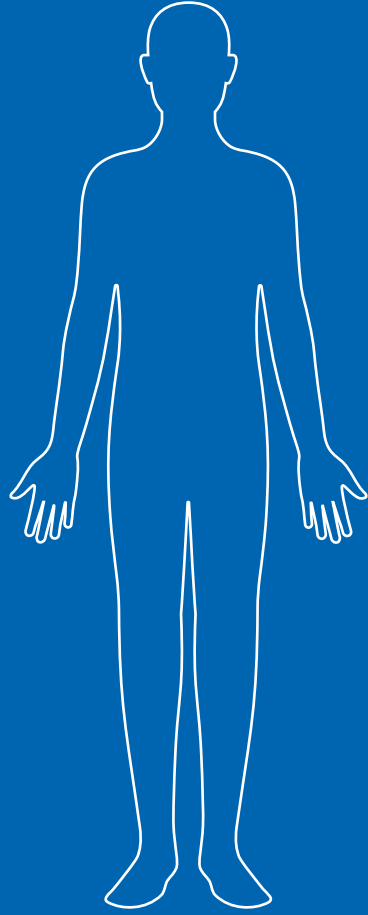
Die nächsten Tage kannst Du entweder eigenständig oder gemeinsam in der Gruppe gestalten. Du/Ihr könnt auch eine Übung raussuchen und diese immer wieder machen, sie wird nie gleich sein.

Viel Freude beim Zusammenstellen und Üben.





MITTWOCH





FREITAG



Vielleicht ein Gedanke, ein Wort, eine Idee, eine Zeichnung:

In Anlehnung an das Buch „The Toolbox is You“



„The Toolbox is You“ ist ein Projekt
des Vereins für Achtsamkeit Osterloh e.V.

www.thetoolboxisyou.com

Das Achtsamkeitsbuch hat keinen festen Preis. Die Toolbox soll in die Welt.
Deshalb freuen wir uns über Deine Spende.

Den Betrag bestimmst Du SELBST.

einfach und schnell
per PayPal



IBAN: DE 21 7016 9191 0000 0692 99

BIC: GENODEF1TEI

Verwendungszweck: SPENDE