



## Achtsamkeitsgruppe I

Für den achtsamen Umgang  
mit sich selbst

www.frutiger-basel.ch 26.08.16

## Kennenlernen

- Name
- Für was mache ich den Kurs?
- Was will ich lernen dabei?
- Was weiss ich schon über Achtsamkeit?
- Was macht mir am Kurs Sorgen?

www.frutiger-basel.ch 3

## Ziele

- Wissen was wir unter Achtsamkeit verstehen
- Achtsamkeit üben können
- Das Gelernte im Alltag anwenden können
- Gemeinsam 9 gute Stunden erleben

www.frutiger-basel.ch 4

## Was verstehen wir unter Achtsamkeit?

- Wertfreie Wahrnehmung
- Einen Zustand, etwas, das man ist, nicht etwas das man tut.
- Schwer zu beschreiben / muss erfahren werden

www.frutiger-basel.ch 5

## Was ändert sich?

- Zuerst nur die Wahrnehmung und die Einstellung
- Unser Gehirn lernt, was wir ihm zeigen!
- Mit der Zeit chemische und strukturelle Veränderungen im Gehirn

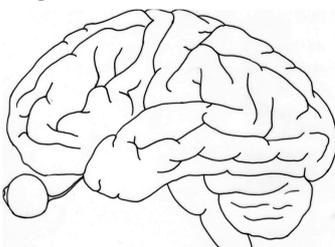
www.frutiger-basel.ch 6

## Wer ist zuständig für die Wahrnehmung der Welt?

www.frutiger-basel.ch 7

### Vorgang des Sehens

- Auge
  - Pupille
  - Retina
  - Sehnerv
- Sehrinde
  - Hell/dunkel
  - Ecken/Kanten
  - Umrisse
  - Bewegungen
- Einzelne Elemente werden weiterverarbeitet



www.frutiger-basel.ch 8

### Unser Gehirn ist zuständig für die Wahrnehmung der Welt!

www.frutiger-basel.ch 9

### Schaut euch einmal genau um und achtet auf Details

www.frutiger-basel.ch 10

### Wahrnehmung ist selektiv

- Wir können nicht alles auf einmal wahrnehmen
  - Wir nehmen immer nur einen Teil der Welt wahr
  - Das gilt für alle Sinne
- Wir wählen aus, was wir sehen
  - Wer oder was wählt aus?
  - Nach welchen Kriterien?
- .

www.frutiger-basel.ch 11

### Fragen?

www.frutiger-basel.ch 12

### Wahrnehmungsübung

- Zu zweit durch den Park spazieren.
- Nach kurzem anhalten und berichten was man gesehen hat.
- Den gleichen Weg nochmals gehen.
- Versuchen Dinge zu sehen, die man beim ersten mal verpasst hat.
- Und alles noch ein drittes Mal!

www.frutiger-basel.ch 13

### Besprechung Wahrnehmungsübung

- Was ist euch aufgefallen?
- Wer oder was hat ausgewählt?
- Nach welchen Kriterien?



14

### Praxis für zu Hause

#### Tagebuch:

- Wegstrecke: \_\_\_\_\_
- Was ist mir aufgefallen? (verschiedene Sinne)
- 1. Durchgang: \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- 2. Durchgang: \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- 3. Durchgang: \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- ...



15

### Schlussrunde

- Was nehme ich mit?
- Was hat mir gefallen?
- Was hätte ich gerne anders?



16