



Achtsamkeitsgruppe I
Für den achtsamen Umgang
mit sich selbst

www.frutiger-basel.ch 26.08.16

Wie war die Woche?

- Nochmals Name
- Was ist mir vom letzten Mal geblieben?
- Wie gings mit den Hausaufgaben?
- Wünsche für den weiteren Kurs?

www.frutiger-basel.ch 3

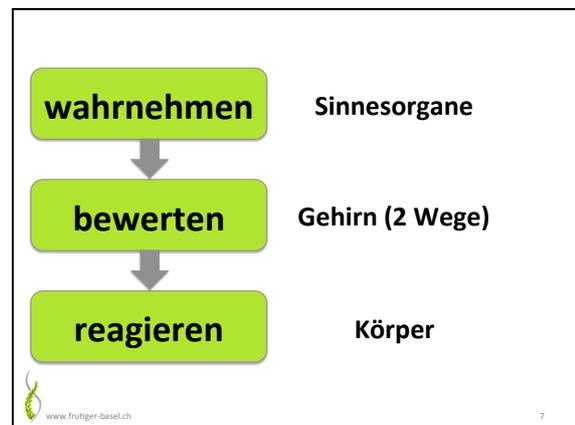
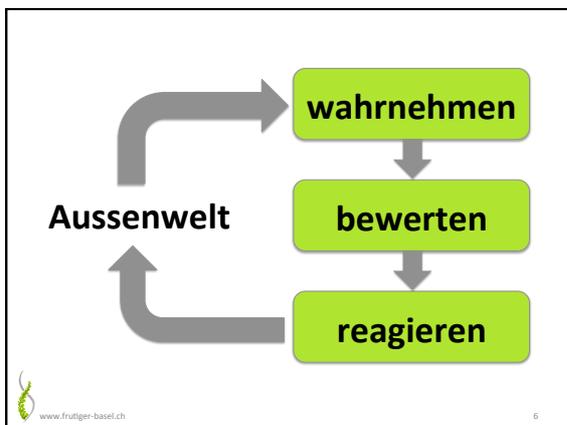
**Unser Gehirn
ist zuständig für die
Wahrnehmung der Welt**

Wahrnehmung ist selektiv

www.frutiger-basel.ch 4

**Wie reagieren wir auf das
wahrgenommene?**

www.frutiger-basel.ch 5



Unser Gehirn ist zuständig für Reaktionen auf Situationen



www.frutiger-basel.ch

8

wahrnehmen Freund bringt Rose heim

↓

bewerten „oh, ist der nett“

↓

reagieren lächeln



www.frutiger-basel.ch

9

wahrnehmen Fremder kommt mit Messer auf uns zu

↓

bewerten „der will uns angreifen“

↓

reagieren Flucht



www.frutiger-basel.ch

10

wahrnehmen Fremder kommt mit Messer auf uns zu

↓

bewerten ?

↓

reagieren ...



www.frutiger-basel.ch

11

wahrnehmen Rose

↓

bewerten Fremd gegangen? Will er etwas? hat er die bekommen?

↓

reagieren ?



www.frutiger-basel.ch

12

wahrnehmen

↓

wahrnehmen **bewerten** (bewusst / unbewusst)

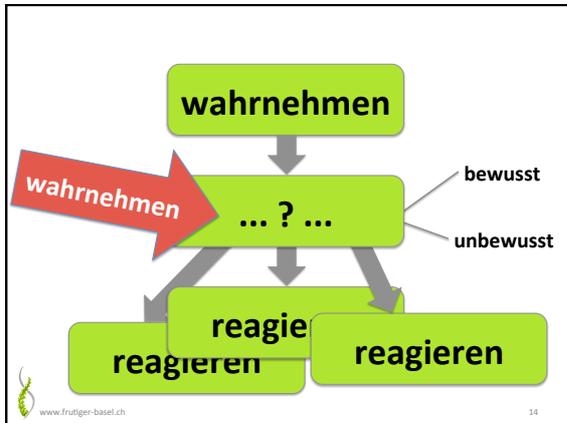
↓

reagieren



www.frutiger-basel.ch

13



Lasst es uns ausprobieren

A small logo and the URL 'www.frutiger-basel.ch' are in the bottom left, and the number '16' is in the bottom right.

- ### Nasenspitzenübung
- Augen schliessen
 - Auf die Nasenspitze konzentrieren
 - Den Atem beobachten
 - Nicht mitgehen sondern nur beobachten, wie die Luft hinein und hinaus geht
- A small logo and the URL 'www.frutiger-basel.ch' are in the bottom left, and the number '17' is in the bottom right.

- ### Auswertung Nasenspitzenübung
- Was ist aufgefallen?
 - Gab es Schwierigkeiten?
- A small logo and the URL 'www.frutiger-basel.ch' are in the bottom left, and the number '18' is in the bottom right.

- ### Nasenspitzenübung
- Augen schliessen
 - Auf die Nasenspitze konzentrieren
 - Den Atem beobachten
 - Wenn ein Gedanke kommt, registrieren, dass da ein Gedanke ist
 - ihn ziehen lassen, wie Wolken
 - Gleichzeitig bei der Nasenspitze bleiben
- A small logo and the URL 'www.frutiger-basel.ch' are in the bottom left, and the number '19' is in the bottom right.

Nasenspitzenübung

- Normalerweise schafft man das ca. 20 Sekunden, dann schweift man ab.
- Ziel ist nicht, das lange zu können, sondern sich immer wieder daran zu erinnern und sanft zurück zu kehren.



20

Auswertung Nasenspitzenübung

- Wie war das?
- Was ist aufgefallen?
- Was sind für Gedanken gekommen?
- Gab es Schwierigkeiten?



21

Praxis für zu Hause

Übung macht den Meister!
Oft
Kurz
regelmässig



22

Schlussrunde

Höchstens 1 Satz pro Punkt

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



23