



**Achtsamkeitsgruppe I**

Für den achtsamen Umgang  
mit sich selbst

www.frutiger-basel.ch

2

**Wie war die Woche?**

- Nochmals Name
- Was ist mir vom letzten Mal geblieben?
- Wie gings mit den Hausaufgaben?
  - Wie oft geübt
  - Erlebnisse dabei
  - Fragen zum weiteren Üben
- Wünsche für heute?

www.frutiger-basel.ch

3

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

**Wahrnehmung ist selektiv**

www.frutiger-basel.ch

4

**Unser Gehirn ist zuständig für  
Reaktionen auf Situationen**

**Dazwischen liegen Bewertungen**

**Wir können dem Hirn beim Bewerten  
„zusehen“**

www.frutiger-basel.ch

5

**Bewertungen**

- Oft sind wir uns nicht so bewusst wie und nach was wir bewerten.
- Die Bewertungen haben Auswirkungen auf Körper und Emotionen
- Gedanken und Bewertungen können wir beobachten

www.frutiger-basel.ch

6

**Nasenspitzenübung**



www.frutiger-basel.ch

7

### 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



www.frutiger-basel.ch

8

### Vorbereitung für die nächste Übung

- Jeder trinkt einen Becher Wasser



www.frutiger-basel.ch

9

### Vorbereitung für die nächste Übung

- Jeder trinkt einen Becher Wasser
  
- Was habt ihr erlebt?



www.frutiger-basel.ch

10

### Trinkübung

- Den 2. Becher in die Hand nehmen
  - Zuerst nur schauen
  - Dann riechen
  - Einen kleinen Schluck nehmen und im Mund behalten
  - Was spüre ich vorne im Mund, was hinten
  - Genau spüren, wie es sich anfühlt, was man schmeckt
  - Langsam herunterschlucken was spüre ich dabei?
  - Einen weiteren Schluck nach dem gleichen Prinzip nehmen
- Zu zweit austauschen, was ihr erlebt habt



www.frutiger-basel.ch

11

### Besprechung Trinkübung

- Was fällt auf?



www.frutiger-basel.ch

12

### Wasserdegustation

- Freie Wasserdegustation
  
- Welche Unterschiede merkt ihr?
  - Im Geruch
  - Im Geschmack
  - Im Gefühl im Mund
  - Beim Schlucken
  
- Wo bewerte ich wie?
- Was kann ich wertungsfrei annehmen?



www.frutiger-basel.ch

13

### Praxis für zu Hause

- Die Übung vom letzten Mal weitermachen
- Ein paar mal bewusst und achtsam etwas kleines essen



www.frutiger-basel.ch

14

### Einmal kurz inne halten

- Wir haben die Hälfte des Kurses
- Jeder soll sich kurz zurück erinnern
  - 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

15

### Einmal kurz inne halten

- Wir haben die Hälfte des Kurses
- Ziele
  - Wissen was wir unter Achtsamkeit verstehen
  - Achtsamkeit üben können
  - Das Gelernte im Alltag anwenden können
  - 9 gute Stunden erleben



www.frutiger-basel.ch

16

### Schlussrunde

#### Höchstens 1 Satz pro Punkt

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



www.frutiger-basel.ch

17