



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?
 - Wie oft geübt
 - Erlebnisse dabei
 - Fragen zum weiteren Üben
- Wünsche für heute?

www.frutiger-basel.ch 3

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 4

Achtsamkeit ist eine bestimmte Form der Aufmerksamkeit, die absichtsvoll ist, sich auf den gegenwärtigen Moment bezieht (statt auf die Vergangenheit oder die Zukunft), und nicht wertend ist.

(J. Kabat-Zinn)

www.frutiger-basel.ch 5

2 Komponenten:

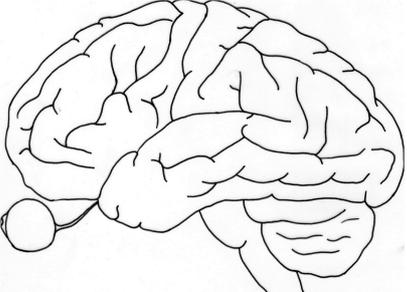
Self-Regulation of Attention: die Selbstregulation der Aufmerksamkeit (so dass diese auf das unmittelbare Erleben gerichtet bleibt, und eine zunehmende Wahrnehmung mentaler Vorgänge im gegenwärtigen Moment möglich wird), sowie

Orientation to Experience: eine Orientierung auf das gegenwärtige Erleben, welche durch Neugier, Offenheit und Akzeptanz gekennzeichnet ist.

(Bishop et al.)

www.frutiger-basel.ch 6

Was passiert in unserem Gehirn?



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



8

Praxis für zu Hause

- Üben, Üben, Üben...
- Jeden Abend notieren, wann Sie wie viel geübt haben....
- ... UND wann es Ihnen passiert ist, dass sich bewusst oder von selbst der geübte Zustand in „nicht – Übungs – Situationen“ eingestellt hat.



9

Schlussrunde

Höchstens 1 Satz pro Punkt

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



10