



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

Umsetzen im Alltag

- Alleine auf ein Blatt schreiben, wie Sie das Gelernte nun in den Alltag integrieren wollen
- *Ich will jeden Tag vor den schlafen 1/4h üben*
- *In der Mittagspause 5 Minuten üben*
- *Auf dem Heimweg die Blumen beobachten*

www.frutiger-basel.ch 5

Umsetzen im Alltag

- Und jetzt sich die nächste Woche vorstellen und sich bewusst machen, wie die Umsetzung des aufgeschriebenen genau, konkret aussehen wird.
- Di: 22:00 in Bett → 21:45 mit üben beginnen
- Mi: Mittagessen mit Klaus → 5min früher aufhören mit Arbeiten; erst um 22:30 zu Hause: dann bin ich zu müde zum üben...
- Do: Mittag bis 13:00 → üben: 12:55-13:00; ich werde von Marta abgeholt → auf dem hinweg Blumen anschauen!; 21:45 mit üben beginnen

www.frutiger-basel.ch 6

Umsetzen im Alltag

- Und jetzt sich die letzte Woche vorstellen und sich bewusst machen, was sie hätten anders machen müssen, damit sie hätten tun können, was sie sich vorgenommen haben.
- Di: gar nicht geübt (ich war ja im Kurs)
- Mi: auf Heimweg Blumen angeschaut; am Abend 5 min geübt → dann hat der Film angefangen → früher anfangen!
- Do: Geburtstag Mutter → gar nicht geübt → ?
- Fr: vergessen → Natel-Erinnerung für jeden Tag machen

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

Praxis für zu Hause

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



www.frutiger-basel.ch

9

Schlussrunde

Höchstens 1 Satz pro Punkt

- Was nehme ich mit?
- Was hat mir gefallen?
- Wünsche fürs letzte Mal?



www.frutiger-basel.ch

10