



Achtsamkeitsgruppe I

Für den achtsamen Umgang
mit sich selbst

www.frutiger-basel.ch 26.08.16

Wie war die Woche?

- Was ist mir vom letzten Mal geblieben?
- Wie gings mit den Hausaufgaben?
 - Konnte der Plan umgesetzt werden?
 - Wo gabs Schwierigkeiten?
- 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

Ein Sinn der keiner ist...

- Umgang mit sozialen Situationen
- Partnerübung 1:
 - Gegenüber stehen mit viel Abstand
 - Langsam aufeinander zugehen
 - Beobachten, was passiert

www.frutiger-basel.ch 5

Ein Sinn der keiner ist...

- Was fällt auf?
- Wo hilft mir hier Achtsamkeit?

www.frutiger-basel.ch 6

Ein Sinn der keiner ist...

- Partnerübung 2:
 - Gegenüber stehen mit viel Abstand
 - Einer bleibt stehen, der andere kommt näher
 - Der andere beobachtet **ACHTSAM**, was passiert
 - ... Und sagt **stopp**, wenn die Distanz gut ist!

www.frutiger-basel.ch 7

Besprechung Grenzenübung

- Der Abstand ändert sich je nach
 - Person
 - Stimmung
 - Situation
- Wie nahe bin ich im Zug/ im Lift?
- Was brauche ich um im Alltag STOPP zu sagen?
- Wo gelingt es mir besser, wo weniger gut?



www.frutiger-basel.ch

8

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

9

Praxis für zu Hause

- Zu Hause Erinnerungen einbauen
 - Üben, Üben, Üben...
 - Regelmässig, kurz, oft
- Wenns vergessen geht, einfach wieder anfangen



www.frutiger-basel.ch

10

Möglichkeiten zum weiterüben

- Nachtreffen von diesen Kursen
- Weitere Kurse
- Allgemein Tai Ji, Qi Gong, Joga, Meditation



www.frutiger-basel.ch

11

Schlussrunde

Höchstens 1 Satz pro Punkt

- Was war gut am Kurs?
- Was könnte besser sein? wie?



www.frutiger-basel.ch

12