

*Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)*

# Arbeitsbuch-Achtsamkeit

---



Die Freiheit nicht nur zu reagieren,  
sondern wirklich zu antworten...

...erfordert eine Atempause. John Kabat Zinn

## Was ist Achtsamkeit?

Mit der vollen Aufmerksamkeit im gegenwertigen Moment sein, ohne zu urteilen, und nur die Situation zu beobachten, so wie sie wirklich ist und wie wir sie erfahren.

Wenn die Achtsamkeit etwas  
Schönes berührt,  
offenbart sie dessen Schönheit.  
Wenn sie etwas Schmerzvolles berührt, wandelt  
sie es um und  
heilt es.

Thich Nhat Hanh,

Das Glück einen Baum zu umarmen

# Was ist Achtsamkeit

## 1. Woche

## Eine Geschichte:

Ich fahre mit dem Zug an einem Februarabend nach Hause, da das Wetter Fahrradfahren nicht zulässt. Ich versuche meine Frau per Telefon zu erreichen, um mitzuteilen, wann sie mich vom Bahnhof abholen kann. Das Telefon ist besetzt, jetzt kommt als Erstes die Interpretation: Sie führt Dauergespräche obwohl sie weiß, dass ich eigentlich um diese Zeit anrufe. Nach mehreren Versuchen rufe ich sie auf dem Handy an, doch das nimmt sie auch nicht ab. Weitere Interpretation: Sie ist so vertieft im Dauergespräch, dass sie mich vergessen hat. Ich versuche meinen Sohn zu erreichen, der zur Zeit bei uns zu Besuch ist. Auch den erreiche ich nicht. Weitere Interpretation: Der sitzt mit Kopfhörer vor den PC und ist abgeschirmt. Jetzt schicke ich zur Sicherheit eine SMS auf das Festnetztelefon, dass ich mit dem Zug um 18:00 Uhr komme und gerne abgeholt werden möchte.

Mein Geist könnte mich jetzt in Rage bringen und alte Wunden des Zurückgesetzt-Fühlens aufreißen, Wut, Ärger schon im Zug entwickeln, doch da konnte ich **Stopp** sagen und mir die Situation wie sie ist vor Augen führen. Ich habe meine Frau nicht erreichen können, mehr nicht, dass andere spielt sich alles in meinem Geist ab.

Der Zug hält, ich steige aus, meine Frau ist nicht am Bahnhof, obwohl sie das ahnen konnte, dass ich komme, jetzt kann ich mich darüber ärgern, Wut auf dem Fußmarsch nach Hause entwickeln und diese Emotionen auf der Strecke weiter befeuern oder mir sagen, die Situation ist so wie sie ist, mach das Beste draus und genieß den schönen sonnendurchfluteten Abendhimmel. Ich habe mir diese Situation bewusst gemacht und mich für den Genuss des Sonnendurchfluteten Abendhimmel und einen schönen Spaziergang entschieden und die negativen Gefühle ziehen lassen.

Alles war gut, kurz als ich in die Straße des Dorfes einbiegen wollte, kam meine Frau mit dem Auto um die Ecke gefahren, wenn ich jetzt Wut in mir verspürt hätte, dann hätte es einen nicht schönen Abend gegeben. Ich konnte sie ruhig nach dem Telefon befragen und sie antwortete, dass die Funkverbindung nicht nur für das Internet auch für das Telefon den ganzen Tag schon unterbrochen war. Meine Frau hatte ein schlechtes Gewissen, da sie mich vergessen hatte und wollte mir was Gutes tun und hat mich an diesem Abend umsorgt. Meinst du, wenn ich wutentbrannt zu ihr ins Auto gestiegen wäre, hätte sie mir dann überhaupt was Gutes getan? Für mich war diese Geschichte ein Beispiel, wie wir mit unserer Achtsamkeit im Alltag unseres Leben positiv gestalten können.

## Autopilot

Unser Geist kann auf den Autopiloten Modus schalten, wer kennt das nicht; wir tun was, schweifen ab mit unseren Gedanken, und unser Geist beschäftigt sich mit Dingen, die mit der Sache die wir tun, nichts zu tun hat.

Wenn diese Gedanken dann noch belastend sind, entsteht durch die Mischung von belastenden Gedanken und automatischen tun ohne Präsenz eine Verwirrung des Geistes. Wir wissen dann oft nicht, was wir gemacht haben. Haben nicht mitbekommen, wo wir Dinge z.B. abgelegt haben, und versuchen uns dann krampfhaft daran zu erinnern.

Die Gedanken denen wir in „Schleifen“ nachhängen, sind oft unnütz und verstricken uns in Mustern, die nicht der Realität und des jetzigen Moments entsprechen.

Nur wenn wir den Mechanismus des Autopiloten erkennen und dem nicht weiter Vorschub leisten, können wir unsere Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen mit der Zeit besser erkennen und Freiheit im Sein entwickeln.

Wir wollen lernen, dass wir in allen Sinnesbereichen, Körper, Geist, Gefühle und Empfindungen mehr Bewusstheit entwickeln, um dann in den Situationen die Freiheit zu haben, wirklich zu entscheiden. Nicht aus einem Reiz eine Reaktion ohne Bewusstheit zu machen.

**Für die nächste Woche** versuchen wir, innerlich immer wieder ein **Stopp- Signal** zu setzen, wenn wir uns im Autopiloten- Modus erkennen. Versuche dann mit deinem Körper Verbindung aufzunehmen.

**Die Übung des Body Scans unterstützt uns darin unseren Körper besser kennen zu lernen.**

## Achtsames Essen

„Das Ziel der Achtsamkeit ist inneres Gleichgewicht. Idealgewicht ist nur eine erfreuliche Nebenwirkung.“ [institut-für-achtsames-essen.de](http://institut-für-achtsames-essen.de)

Essen ist die Verbindung zur Außenwelt.

In dem, was wir essen, nehmen wir Energie der Außenwelt zu uns. Die Nahrung der Pflanzen wandelt sich zu unserer Energie. Wenn wir achtsam sind, werden wir uns der Nahrung bewusst und gehen mit den Speisen, die wir Essen, bewusster um. Wir spüren mit der Zeit, was uns gut tut, was uns schadet, und zu ergründen, weshalb wir uns zum gegenwärtigen Moment vielleicht nicht für die *gute Nahrung* entscheiden können.

Wir können uns weiter fragen:

- Wer hat die Speisen produziert?
- Wo kommen die Speisen her?
- Auf welchem Land standen die Pflanzen?
- Wie wurden diese Pflanzen gepflegt und von wem?
- Von welchen Pflanzen haben sich die Tiere, die wir essen, ernährt?
- Hatten die Tiere ein gutes Leben?
- Fördern wie die Umwelt mit unserem Lebensmittelkonsum oder tragen wir zu Leid bei?

All diese Fragen können vor dem Konsum von Nahrung stehen und fördern im Vorwege das achtsame Essen und den besseren Umgang mit dem, was wir an Nahrung brauchen.

Achtsames essen heißt nicht nur, beim Verspeisen die Geschmäcker deutlich zu spüren, nein, auch die Zusammenhänge von Nahrung zu erkennen. Zu erkennen, dass wir mit dem, was wir zu uns nehmen, verbunden sind und dass dazu viele Menschen beitragen, die uns ernähren.

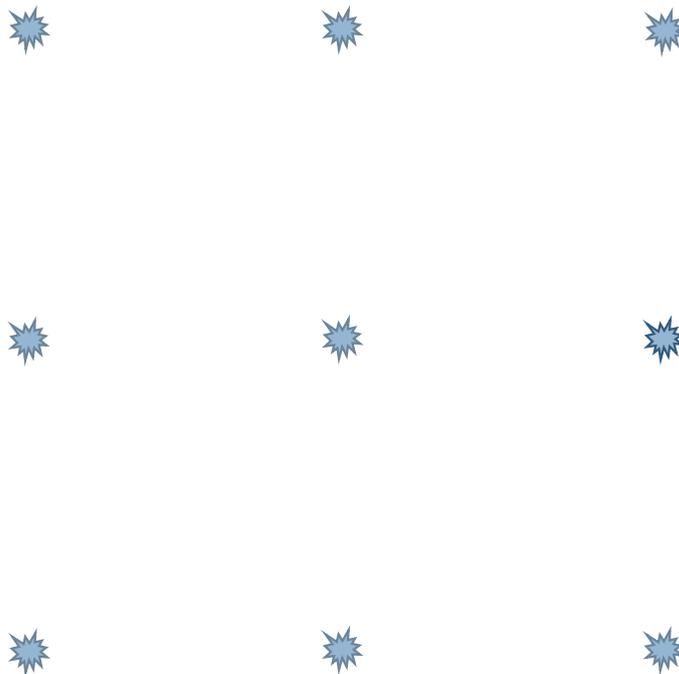
**Erkenntnis ist ein wichtiger Prozess der Entscheidung.**

## Neun Punkte Aufgabe

Schau dir die untere Abbildung der neun Punkte an.

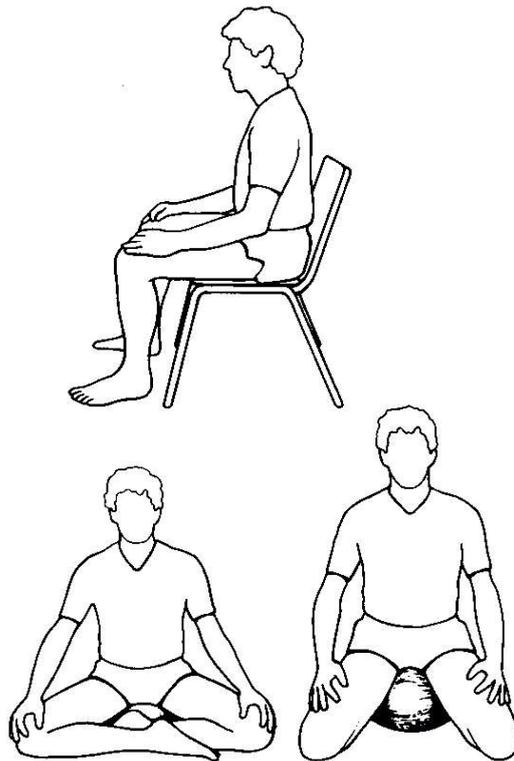
Verbinder **alle** 9 Punkte mit vier geraden Linien ohne dabei den Stift abzusetzen.  
Überlege gut!

Versuche die Aufgabe ohne Hilfe zu lösen. Setz Dich mit der Aufgabe wenigstens  
10 Minuten auseinander.



# Sitz-und Meditationshaltung

---



Quelle: Gesund durch Meditation Jon Kabat Zinn

## Achtsames Atmen

- Sitze auf einem Stuhl, einem Sitzkissen oder einer Meditation Bank. Beim sitzen auf einem Stuhl solltest Du möglichst nicht an der Lehne angelehnt sitzen, um gerade mit aufrechtem Rücken zu sitzen. Die Aufrechte Position ergibt sich bei den anderen Sitzpositionen von selbst. Probiere, bis du die richtige Sitzposition gefunden hast.
- Achte nochmals, ob dein Rücken in dieser Haltung entspannt und aufrecht ist.
- Beachte jetzt Deine Körperempfindungen, wie bin ich mit meiner Sitzunterlage verbunden? Wenn ich auf dem Stuhl sitze, wie fühlt sich der Kontakt zum Boden an? Spüre ich die Festigkeit des Bodens? Wie nehme ich den Boden auf dem Sitzkissen wahr? Wie fühlt sich mein Körper an? Fühle ich mich entspannt? Oder spüre ich Stellen im Körper, die verspannt sind? **Alles darf so sein, wie es ist.** Auch Schmerzen dürfen in diesem Augenblick sein.
- Wechsel nun mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem Atem. Spüre, wie sich deine Bauchdecke hebt und senkt. Wenn du noch nicht so geübt bist, dem Atem zu folgen, dann leg deine Hand auf dem Bauch und spür mit der Hand nach.
- Wo kannst du deinen Atem Spüren? An den Nasenflügeln, im Rachenraum, im Bereich des Brustkorbs oder im Bauchraum? Probiere, wo für dich der Atem am deutlichsten spürbar ist.
- Es ist in Ordnung wenn der Geist sich Geschichten erzählt. Beobachte, wo dich dein Geist hinträgt. Bring deine Aufmerksamkeit freundlich und bestimmt wieder zum Atem zurück.
- Diese Atemübung kannst du immer wieder machen um dich zu zentrieren.

## 1. Hausaufgabe für die erste Woche:

1. Praktiziere den Body- Scan an sechs Tagen in der Woche. Habe keine Erwartungen an das, was geschieht. Lass alles so auf dich zukommen und beobachte das, was geschieht. Am Anfang ist es häufig so, dass die Wahrnehmungen nicht herausragen, es kann sein, dass wir wenig wahrnehmen, dies kann sich im Laufe der Zeit verändern. Nehme auch diese Veränderung der Wahrnehmung wahr.
2. Gehe einer Routinetätigkeit in Achtsamkeit nach. Versuche mit deiner Aufmerksamkeit bei der Tätigkeit zu bleiben. Bemerke das Abschweifen und komme einfach zu dem Tun zurück. Dies kann das Schälen eines Apfels sein, das Duschen, das Zähneputzen, das Radfahren, das Schreiben mit der Computertastatur oder das Haarekämmen. Aber auch ungeliebte Tätigkeiten wie Müll wegbringen oder Abwaschen können zu einer Übung werden.
3. Iss einmal am Tag eine Mahlzeit in Achtsamkeit, so wie du die Rosine gegessen hast. Genieße die Speise die du oder andere bereitet haben. Vielleicht spürst du Dankbarkeit für die Mahlzeit oder die Verbindung zu anderen fremden Menschen, die diese Nahrung für dich bereitet oder produziert haben.
4. Verbinde dich immer wieder im Alltag mit deinem Atem. Spüre wie es dir gerade in diesem Augenblick geht, und atme bewusst ein und aus. Versuche, den Atemfluss spüren. Wir können diesem Atemfluss 5 Minuten einfach folgen.

**In der Wahrnehmung Hindernisse erkennen**

## **2. Woche**

## Umgang mit Hindernissen

Die Übungen im MBSR sollen dazu führen, immer häufiger mit der Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Augenblick zu sein und den Moment wahrzunehmen mit all seinen Facetten, die das Leben bietet.

All die inneren Kommentare können Verzerrungen des gegenwärtigen Moments sein, die unser Bewusstsein einfärben, und uns den gegenwärtigen Moment nicht mehr so wahrnehmen lassen, wie er wirklich ist.

*„Hätte ich in der Zeit doch... das gemacht, dann wäre ich schneller gewesen.“  
„Warum habe ich da versagt?“ „Daran habe ich nun nicht gedacht, hätte ich das nicht vergessen...“*

All diese gedanklichen Einfärbungen beeinflussen unseren Geist und unser Handeln. Wir sind durch unsere inneren Beurteilungen kritisch mit uns selbst und können dann eben nicht unbefangen in einer Situation mit anderen sein. Oder wir beurteilen andere und sind eben nicht unvoreingenommen, die geistige Färbung überträgt sich auf den Umgang mit den Menschen oder der Situation, wir sind nicht mehr frei.

Versuche deine Innere Stimmen wahrzunehmen und Situationen und Muster zu erkennen. **Schreibe sie auf!**

Schau, welches Muster in Dir wirkt!

## 2.6

## Angenehme Ereignisse - Tagebuch

Sei Dir eines angenehmen Ereignisses bewusst, gerade dann, wenn es sich ereignet. Halte Dich an folgende Fragen, um Deine Aufmerksamkeit auf die Details dieser Erfahrung zu lenken, gerade dann, wenn es sich ereignet. Schreib Deine Wahrnehmungen so bald als möglich nieder.

Was war die Erfahrung?	Warst Du Dir der angenehmen Erfahrung bewusst, währenddem sie sich ereignete?	Wie fühlte sich währenddessen Dein Körper genau an?	Welche Stimmungen, Gefühle und Gedanken begleiteten dieses Ereignis?	Welche Gedanken hast du jetzt, währenddem Du diese Notizen machst?
Beispiel: Auf dem Heimweg von meiner Arbeitschicht - stoppen wegen eines Vogelgesangs	Ja	Leichtigkeitsgefühl in meinem Gesicht; realisieren, dass die Schultern sich senken und die Mundwinkel sich heben.	Erläuterung, Freude, „das ist gut“, „wie schön (der Vogel)“, „es ist so angenehm, im Freien zu sein.“	Es war zwar etwas ganz Kleines, aber ich bin froh, dass ich es bemerkt habe.
Freitag				
Samstag				

Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag

## Der Body- Scan

Der Body- Scan ist eine der ersten Übungen im MBSR Programm. Die Verbindung von *Konzentrationsübung und Körperwahrnehmung* in der täglichen Übungspraxis verändert stetig in kleinen Schritten unsere Aufmerksamkeit und Sensibilität für uns und unsere Umwelt.

- Der Body- Scan ist in der Anfangszeit eher unspektakulär, doch gerade das was im jetzigen Augenblick passiert, wahrzunehmen (Langeweile, Ungeduld, Abschweifen, Müdigkeit, keine Wahrnehmung der Körperlichkeit), ist die eigentliche Übung und die Herausforderung.
- Praktiziere den Body- Scan einfach mit einer inneren Disziplin und frage nicht nach Lust oder Unlust, sonst hast du schon verloren. Eine gewisse Beharrlichkeit führt zum Ziel.
- Der Body- Scan ist keine Wohlfühlübung. Wenn sich Entspannung einstellt, ist das einen Nebeneffekt, aber bewusste Entspannung ist schon ein Tun und Beeinflussen, was wir im Body- Scan nicht machen wollen.“ In erster Linie dient der Body-Scan dazu, das Bewusstsein zu trainieren und zu lernen, die Aufmerksamkeit zu steuern:“<sup>2</sup>
- Zu beobachten wie wir abschweifen und mit der Aufmerksamkeit nachlassen und unser Geist sich Geschichten erzählt und doch wieder mit unserer Aufmerksamkeit zum gegenwärtigen Moment und zu dem Körperteil zurückzukehren, ohne zu urteilen oder den Moment zu bewerten, das ist die stetige Aufgabe des Body-Scans. Wir schulen unsere Wahrnehmung und Aufmerksamkeit; immer und immer wieder!
- Sogar Jon Kabat -Zinn sei bei seiner eigenen Anleitung mal eingeschlafen, also: alles hat seinen Raum, und keiner ist perfekt beim Body- Scan!
- Unangenehmes kann im Body- Scan immer auftauchen, lass es geschehen, nimm es wahr, lasse es zu, nur so kannst du es kennenlernen.

## Das Atmen

Atmen ist Leben und die Verbindung zur Außenwelt. Ohne den Atem können wir nicht existieren. Von der ersten Minute unseres Lebens bis zur letzten begleitet uns unser Atem. Wir sind uns der Wichtigkeit des Atems häufig nicht bewusst und legen keinen großen Wert auf den Atem.

Der Atem begleitet uns in allen Lebenslagen. Wenn wir angespannt sind, atmen wir angestrengter und verkrampfter. Bei Angst und Stress erhöht sich die Atemfrequenz. Über das bewusste Atmen können wir Einfluss auf unsere inneren Zustände nehmen.

Den Atem können wir als Anker in schwierigen Situationen wählen. Bei Stress oder Anspannung können wir uns mit unserem Atem verbinden und uns in den Atem entspannen, dieses ist jederzeit im Alltag möglich und verschafft uns eine *Atempause*.

## Das achtsame Atmen

- Wir setzen uns auf einen Stuhl, ein Sitzkissen oder einem Sitzbänkchen aufrecht und gerade und würdevoll hin. Wenn wir auf einem Stuhl sitzen, dann haben wir mit unseren Füßen Kontakt zum Boden, beide Füße stehen gerade auf dem Boden. Wir lehnen uns möglichst nicht an und halten den Kopf gerade und locker, das Kinn ein wenig nach vorne geneigt. Wir finden uns in diese Position ein. Gerade zu Beginn müssen wir probieren wo wir am besten sitzen können. Allerdings sollten wir nicht ruhelos von einer Position zur anderen wandern sondern die Suche der Sitzposition als erste Aufgabe der Achtsamkeit betrachten. Sitzkissen, Bänkchen , Stuhl oder Hocker. Wichtig ist das wir ohne innere Anstrengung gerade und aufrecht sitzen um uns mit dem Atem unbeschwert Kontakt aufnehmen zu können.
- Du kannst jetzt die Augen schließen oder den Blick zu Boden senken, so dass das Blickfeld einen halben Meter vor dir ist. Wenn Du die Augen geöffnet hältst, las den Blick weich werden, ohne einen Gegenstand zu fixieren. Die Hände kannst Du nun wie zu einer Schale zusammenführen und in den Schoss legen oder beiderseits auf den Oberschenkeln ablegen.
- Jetzt komme in dieser Position an. Spüre in deinen Körper hinein und beobachte das was jetzt in diesem Augenblick für dich spürbar wird. Spüre deinen Körper so, wie du jetzt hier sitzt. Die Verbindung zur Sitzfläche. Die Verbindung zum Boden. Spüre die aufrechte würdevolle Haltung. Der Boden trägt dich.
- Nimm jetzt Kontakt zu deinem Atem auf. Ist er ruhig? Ist er pulsierend, aufgereggt? Alles darf so seien, wie es ist; du musst nichts verändern, einfach wahrnehmen.
- Schau wo du den Atem am deutlichsten wahrnehmen kannst? Ist es an den Nasenflügeln, im Rachenraum, oder spürst du die Bewegung des Auf und Ab des Atems am deutlichsten im Brust- oder Bauchraum. Spüre überall hin und verbinde dich an den verschiedenen Stellen mit dem Atem. Entscheide dich nun für eine Stelle der Atembeobachtung und verankere dich mit dieser Stelle. Beobachte nun an der Stelle den Atem, an dem du ihn am deutlichsten und intensivsten spürst. Folge dem Atem nun beim Ein -und Ausströmen immer wieder. Nimm ihn deutlich wahr.
- Lass den Atem so, wie er ist. Du brauchst ihn nicht kontrollieren. Sei einfach nur Beobachter im stetigen Ein und Aus. Der Atem fließt im Lebensstrom, und wir nehmen diesen Atem so, wie er sich gerade zeigt. Wir ändern nichts. Wenn Du Widerstand, Langeweile oder andere Empfindungen bemerkst, nimm es einfach wahr und verändere es nicht.

- Es ist ganz natürlich, wenn deine Aufmerksamkeit abschweift und sich dein Geist in Geschichten verliert. Wenn Du planst, verwoben bist mit Vergangenen oder wiederkehrende Probleme in dir arbeiten. Das ist ganz natürlich, nehme es wahr und kommt mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem Atem zurück. Spüre den Atem an der Stelle, mit dem du dich verankert hast.
- Es wird immer und immer geschehen, dass Dein Geist vom Atem weggetragen wird und Du dich in Geschichten verlierst, komme immer wieder mit einer inneren Freundlichkeit zum Atem zurück, nimm wahr, wie du einfach wieder die Aufmerksamkeit auf den Atem richtest und dich mit dem Hier und Jetzt durch den Atem verbindest.
- Entwickle in der Achtsamkeitspraxis eine innere Freundlichkeit zu dir. Es gibt kein Richtig oder Falsch, es gibt nur Sein im jetzigen Moment. Sei freundlich zu allem, was Du tust.
- Übe weiter! Immer wenn dein Geist abschweift, hole ihn mit einer inneren Freundlichkeit zum Atem zurück. Übe diese Atemmeditation täglich!

## 2. Hausaufgaben für die zweite Woche:<sup>1</sup>

1. Praktiziere den Body-Scan an sechs Tagen bis zur nächsten Lektion und notiere Deine Wahrnehmungen oder Reaktionen.
2. Übe in der folgenden Woche sechs Mal zu unterschiedlichen Zeiten 10-15 Minuten achtsames Atmen. Auf diese Weise mit Deinem Atem zu sein bietet eine gute Gelegenheit zu spüren, was es heißt, verbunden und bewusst im gegenwärtigen Augenblick zu sein, ohne etwas tun zu müssen.
3. Führe täglich Tagebuch über ein angenehmes Erlebnis und halte es im Handout 2.6 fest(ein Eintrag pro Tag). Benutze diese Gelegenheit, genau hinzusehen und hinzuhorchen, welche Gedanken, Gefühle und Körperreaktionen rund um dieses angenehme Ereignis in Erscheinung treten. Notiere jeweils so rasch wie möglich und detailliert (benutze z.B. die genauen Worte oder beschreibe die Bilder, welche die Gedanken begleiteten etc.) die Art des Ereignisses und die betroffenen Körperregionen.
4. Wähle eine neue Routineaktivität, die Du speziell achtsam durchführst (z.B. Zähne putzen, Geschirr waschen, duschen, Abfall raus tragen, den Kindern vorlesen, einkaufen, essen).

Achtsames Atmen  
und in Bewegung sein  
3. Woche

## Yogaübungen

„Man kann den Wert von Yoga nicht beschreiben, man muss ihn erfahren.“ B.K.S. Iyengar

Es gibt viele verschiedene Arten von Yoga. Wir möchten uns mit Übungen, die aus dem Hatha Yoga stammen und als Körperübungen geübt werden, im achtsamen Yoga beschäftigen.

Hatha Yoga bedeutet: die Dinge zusammenführen oder anspannen. Der Körper wird in den einzelnen Stellungen (Asanas) gehalten und angespannt oder gedehnt. Nach der Anspannung ist der Moment der Entspannung immer wieder spürbar, so dass dieser Wechsel mit der Zeit zu einer guten Körperwahrnehmung und -Gefühl führt. Der Geist verbindet sich immer besser mit dem Körper.

**Yoga ist kein Leistungssport!** Wichtig ist, seine Grenzen des Übens zu erkennen und dahinter zurückzutreten. Achtsames Üben ist die Grundlage. So entwickeln wir mit der Zeit ein ausgeprägtes Körpergefühl. Häufig sind wir dazu verführt, leistungsmäßig zu handeln und über die Grenzen zu gehen. Gerade beim Üben lernen wir, wo wir unsere Grenze überschritten haben und nicht im Einklang mit unserem Körper gehandelt haben, also nicht achtsam waren. Yoga ist für unseren leistungsorientierten Geist ein gutes Übungsfeld, Dinge im Einklang mit unserem Körper durchzuführen und nicht über unsere Grenze zu gehen. Einschränkungen unseres Körpers anzunehmen und uns nicht zu quälen. Der Geist beschäftigt sich dann mit dem Körperlichen.

Vielleicht wirst du mit der Zeit merken, dass sich im Laufe der Übungen die Grenzen verschieben. Mal bist Du gelenkiger und kannst diese Gelenkigkeit sogar mit der Zeit ausbauen, dann wird es Zeiten geben, da fühlst du dich eingeschränkter und deine Ferse schmerzt, so dass du sie wie beim Body- Scan wahrnimmst und deine Grenze achtest. Wahrzunehmen, dass nichts Konstant ist, schult weiter unsere Achtsamkeit.

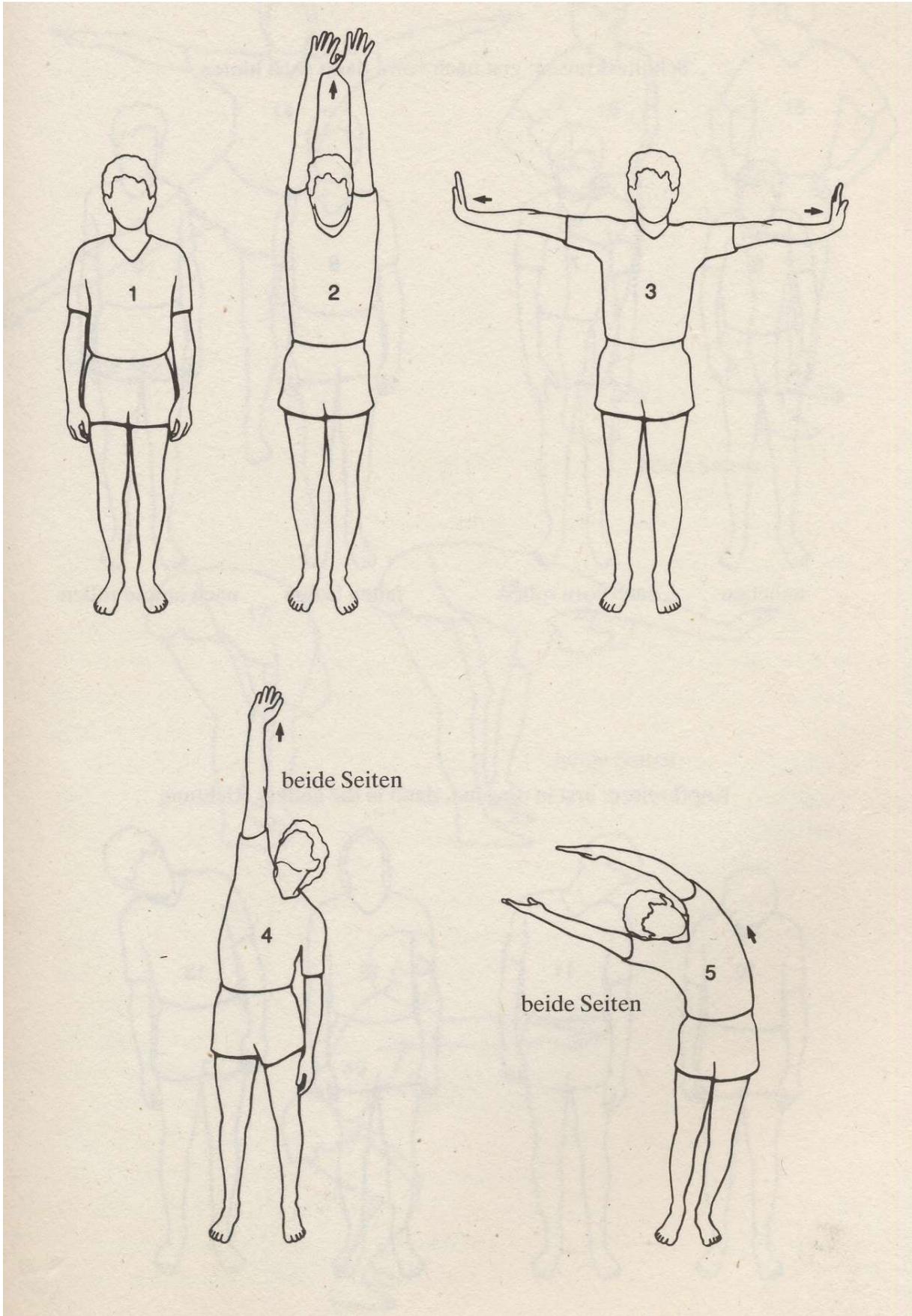
Wenn Du die Übungen abgeschlossen hast, verbinde dich zum Schluss noch mal mit dem Atem und taste in wenigen Schritten wie im Body- Scan deinen Körper ab. Atme tief durch den Körper vom Scheitel bis zur Sohle. Nimm den gegenwärtigen Moment in all seiner Tiefe wahr. Spüre die Körperempfindungen.

„Yogaübungen verfolgen heute zumeist einen ganzheitlichen Ansatz, der Körper, Geist und Seele in Einklang bringen soll. Vor allem in den westlichen Ländern wird Yoga häufig in Unterrichtseinheiten vermittelt. Eine solche kombiniert Asanas, Phasen der Tiefenentspannung, Atemübungen sowie Meditationsübungen. Die Ausübung der Asanas soll das Zusammenspiel von Körper, Geist, Seele durch einen kontrollierten

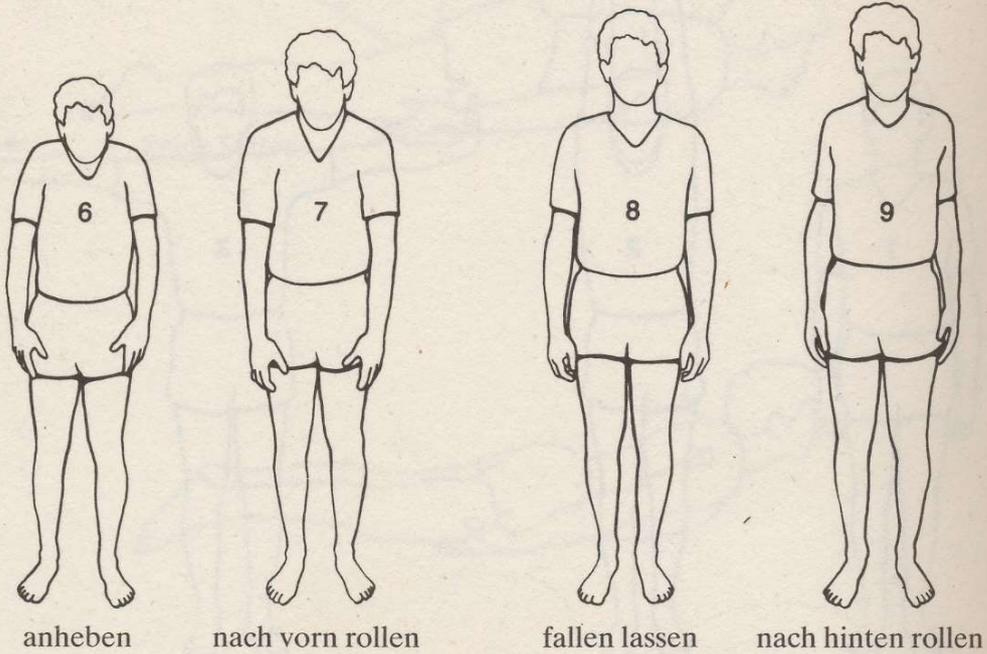
Atem und Konzentration verbessern. Angestrebt wird eine verbesserte Vitalität und gleichzeitig eine Haltung der inneren Gelassenheit.“<sup>3</sup>

# Yoga Übungen

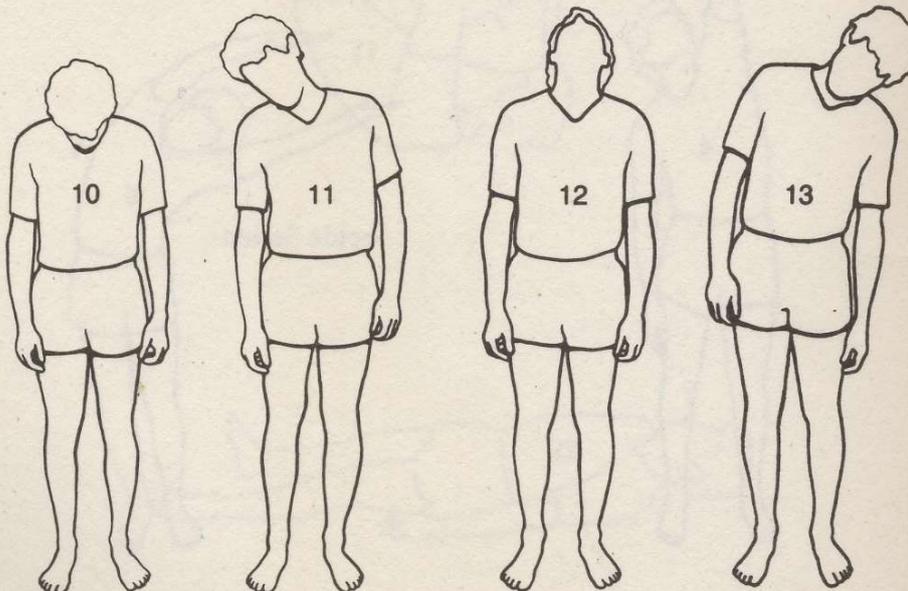
Quelle: **Gesund durch Meditation** von Jon Kabat Zinn

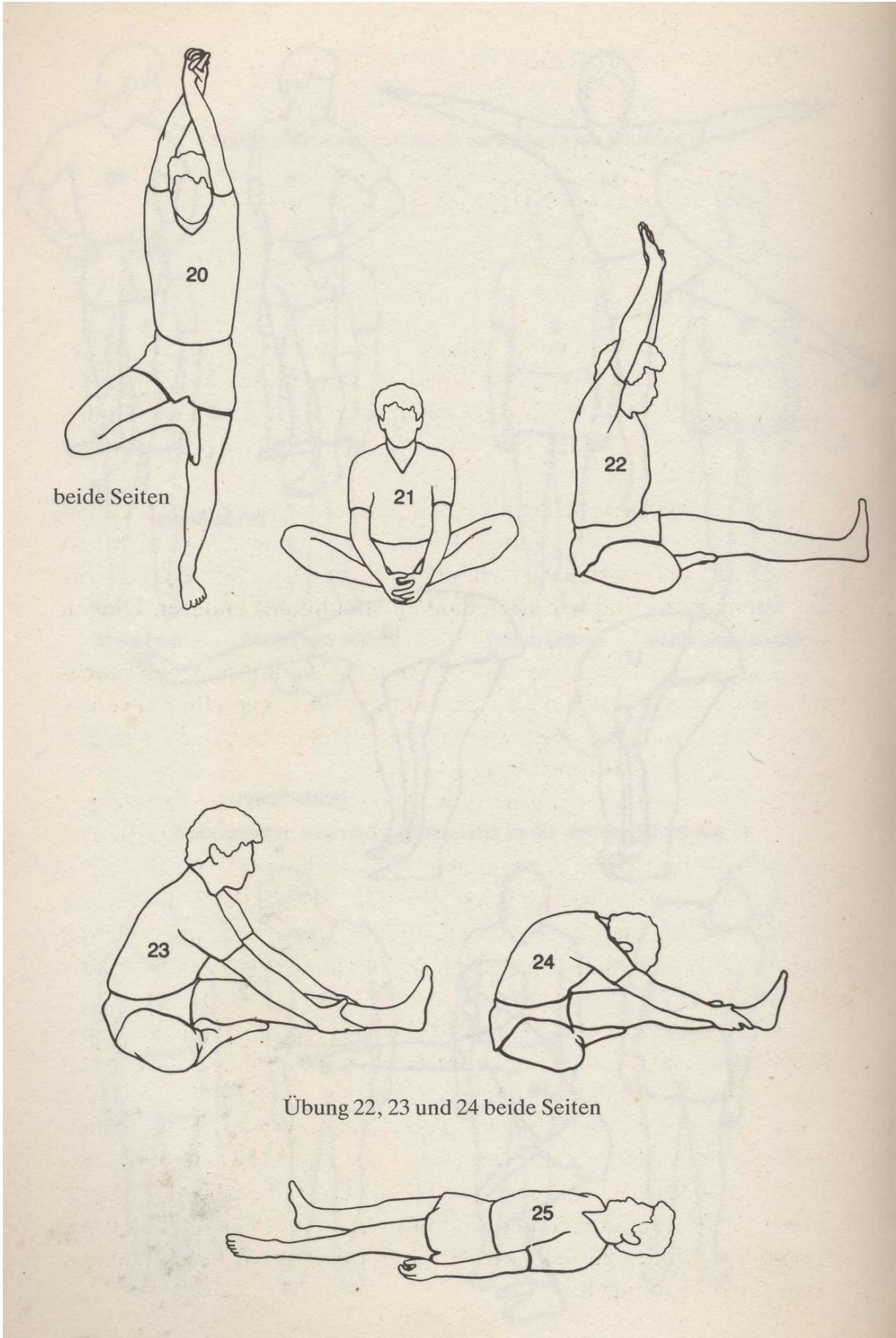


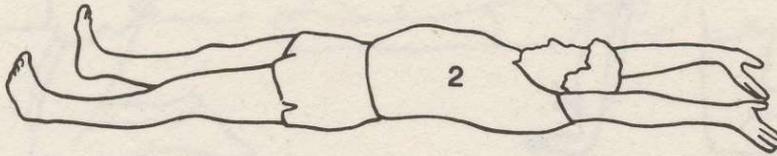
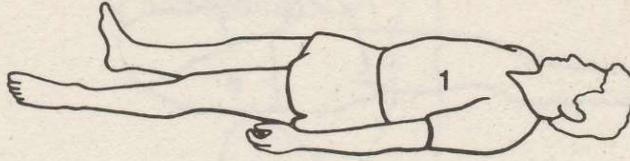
Schulterkreisen: erst nach vorn, dann nach hinten



Kopfkreisen: erst in die eine, dann in die andere Richtung



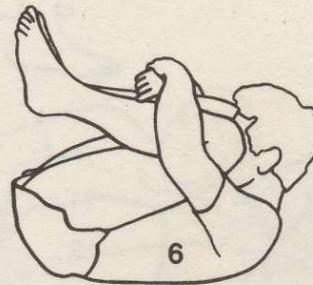
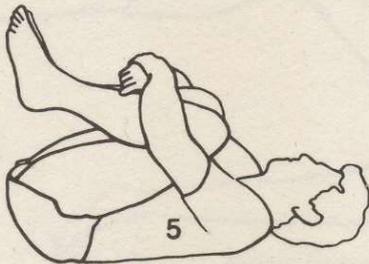




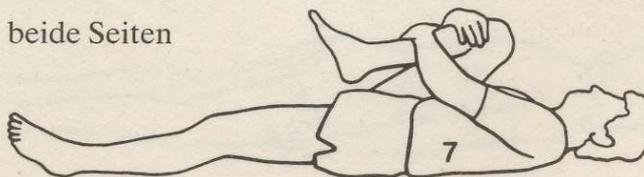
unteren Rückenabschnitt  
gegen den Boden drücken

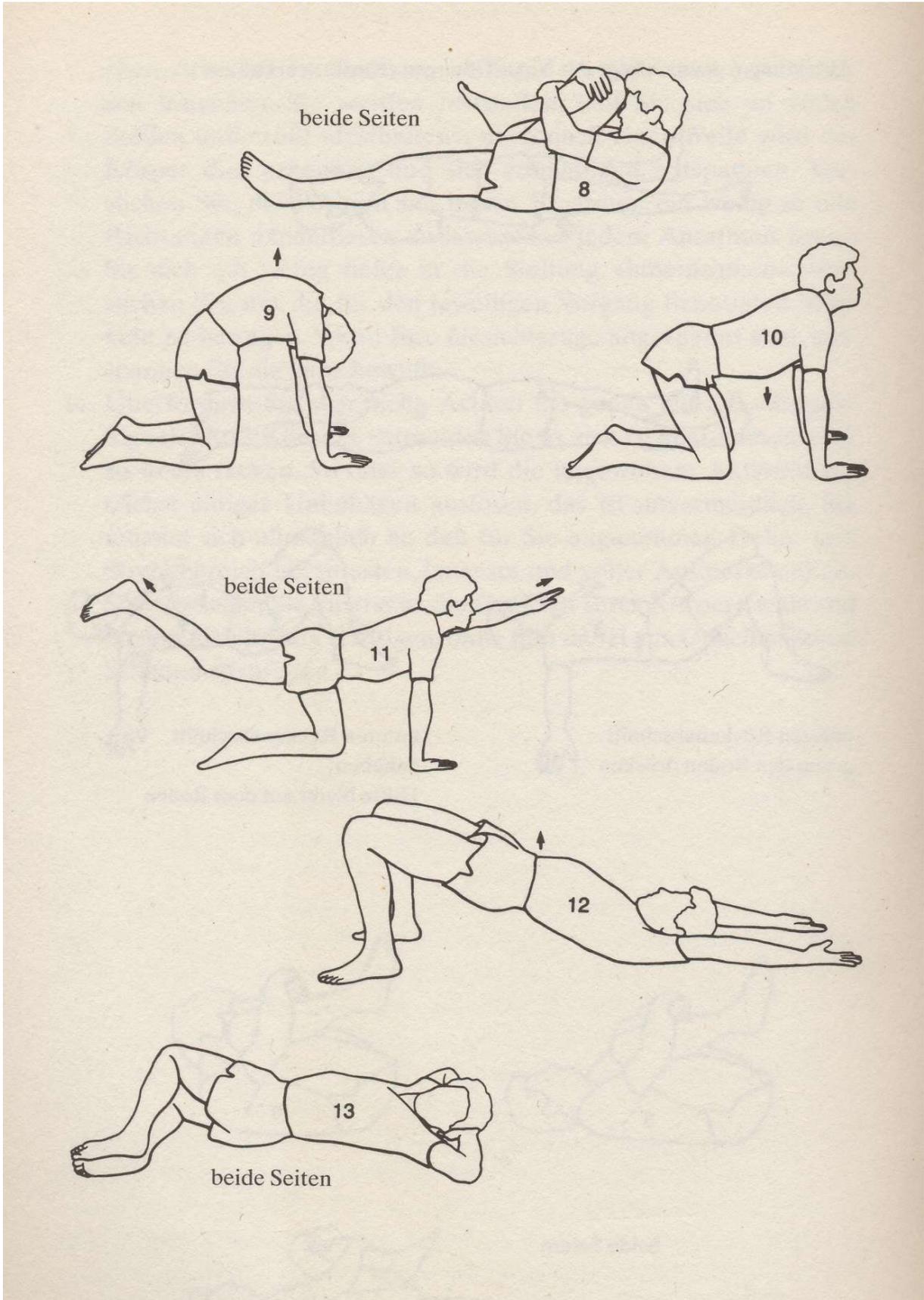


unteren Rückenabschnitt  
anheben;  
Hüfte bleibt auf dem Boden

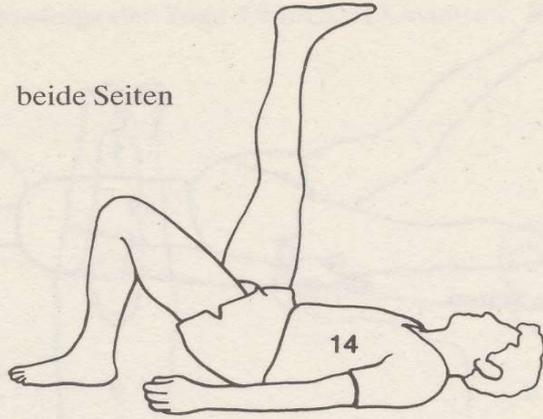


beide Seiten

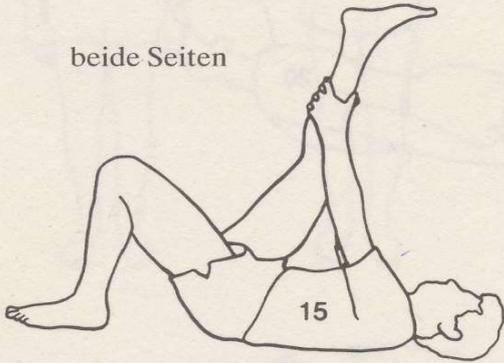




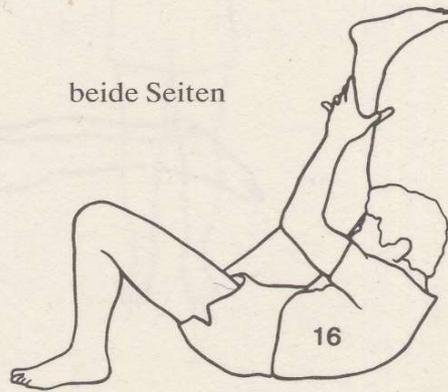
beide Seiten



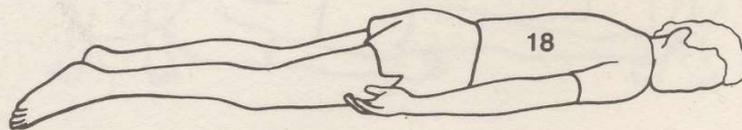
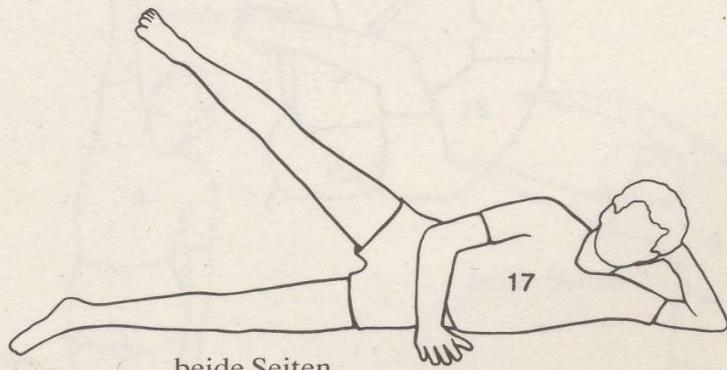
beide Seiten

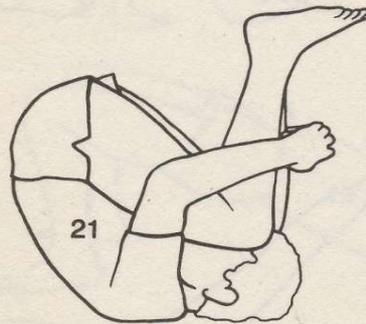
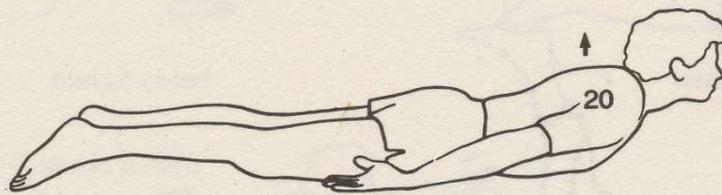
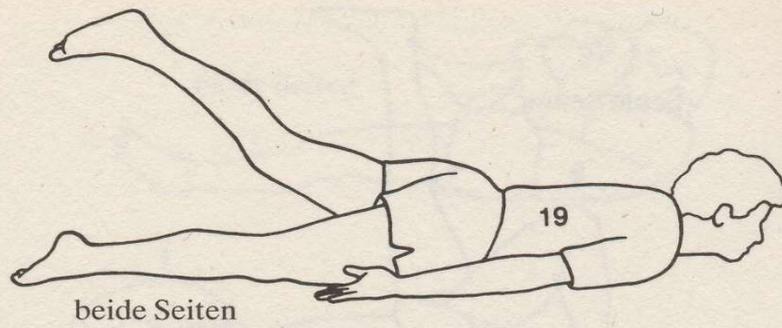


beide Seiten



beide Seiten





## Beispiele der praktizierten Yogaübungen



## Die drei Minuten Atempause

„Wenn Du es eilig hast mache einen Umweg“ Zen – Buddhismus

- Mit dieser Übung können wir in unserem Alltag einen Schritt aus dem Autopiloten zurücktreten, in dem wir uns auf den gegenwärtigen Moment besinnen.
- Wir nehmen uns eine kleine Auszeit, setzen uns bewusst, gerade auf einen Stuhl. Wir können, wenn es möglich ist, die Augen schließen und unseren Körper in seiner Haltung auf dem Stuhl wahrnehmen. Die Füße stehen fest auf dem Boden. Wir nehmen die Sitzfläche wahr und den aufgerichteten Rücken.
- Jetzt nehmen wir Kontakt zu unserem Körper auf. Wie fühlt sich unser Körper an? Sind wir verspannt? Haben wir Schmerzen? Gibt es Aufregung in uns? Schlägt unser Herz schneller als im Ruhezustand? All das nehmen wir wahr, so wie es im jetzigen Moment ist, ohne etwas zu verändern.
- Jetzt schauen wir uns unseren Geist an. Sind wir unruhig? Gehen uns Gedanken durch den Kopf. Sind Emotionen wie Wut, Angst, Aufregung zu spüren? Aber wir können uns auch wohlfühlen und es kann uns gut gehen, auch das ist möglich! All das nehmen wir wahr, ohne es zu verändern und zu bewerten?
- Jetzt verbinden wir uns mit unserem Atem, in dem wir dem Atemfluss bewusst folgen ohne ihn zu verändern. Wir spüren wie der Atem Ein -und Ausströmt. Wir nehmen den Atem bewusst und tief wahr. Wo spüren wir den Atem in unserem Körper in diesem Moment am deutlichsten? Der Atem ist unser Anker!
- Vielleicht hat sich jetzt was verändert, wir nehmen den Zustand des gegenwärtigen Moments so wahr, wie wir ihn jetzt erleben.
- Wir schließen die Übung ab mit ein, zwei kräftigen Atemzügen und kommen zu dem, was gemacht werden muss zurück.

### 3. Hausaufgaben für die dritte Woche

1. Übe den Body- Scan am den ungeraden Tag. Versuche abwechselnd mit CD und ohne zu üben. Praktiziere Yoga im Liegen an jedem geraden Tag mit CD. Bemerke den Unterschied der Übungen Body- Scan, Yoga.
2. Praktiziere Sitzmeditation in Achtsamkeit auf den Atem: 10 – 15 Minuten am Tag.
3. Im Arbeitsheft findest du eine Tabelle zum Eintragen von unangenehmen Ereignissen. Schau genau am Tage hin und mache täglich möglichst genau einen Eintrag.

# Stressreaktion – Gedanken, Gefühle, Empfindungen

## 4. Woche

## Gedanken, Gefühle, Empfindungen

„Richtet eure Aufmerksamkeit auf eure Arbeit, seid wach und bereit, mit jeder Situation, die entsteht, geschickt, und intelligent umzugehen – das ist Achtsamkeit.“

*Thich Nhất Hạnh: Lächle deinem eigenen Herzen zu*

- Gedanken begleiten uns täglich. Häufig planen wir Situationen im Voraus. Gedanklich gehen wir Situationen durch, um innerlich Sicherheit zu erlangen, um gewappnet zu sein für Herausforderungen oder vermutete Angriffe. Doch häufig bewahrheiten sich unsere Gedanken, Vorstellungen oder negativen Verzerrungen nicht. Das Leben ist eben nicht vorhersehbar oder vorauszudenken. Wenn wir auf Situationen unvoreingenommen und mit einem *Anfängergeist* zugehen, entwickeln wir eine andere Haltung, die nach außen wirkt. Wir sind offener für andere Menschen, die diese Offenheit spüren.
- Wir unterscheiden angenehme, unangenehme oder neutrale Gefühle. Angenehme Gefühle möchten wir möglichst dauerhaft erleben, so dass man in der Buddhistischen Lehre von Anhaftung spricht. Durch Anhaftung können angenehme Gefühle leidhaft werden. Unangenehme Gefühle möchten wir möglichst nicht haben, und wenn sie auftauchen, möchten wir sie loswerden. Wir versuchen sie zu verdrängen, doch häufig bahnen sie sich ihren Weg in unseren Geist. Erst wenn wir versuchen sie anzunehmen und zu akzeptieren, dass diese Gefühle da sind verlieren sie mit der Zeit ihre Schärfe, und wir können dann wieder unvoreingenommener handeln. Neutrale Gefühle lösen in uns eher Gelassenheit aus, den wir nicht viel Bedeutung beimessen.
- Empfindungen können wir körperlich wahrnehmen. Alles, was wir körperlich spüren, sind Empfindungen, die wir wahrnehmen. Wenn wir in der Achtsamkeitspraxis Body- Scan, Yoga und Gehmeditation üben, entwickeln wir mit der Zeit ein gutes Körpergefühl, so dass wir in der Lage sind, unsere Empfindungen zu spüren.
- Wenn wir die Ebenen Gedanken, Gefühle, Empfindungen in Achtsamkeit betrachten können, dann werden wir Stress frühzeitig wahrnehmen können und darauf reagieren können, bevor der Stress uns eingenommen hat.

## Im Alltag im hier und jetzt sein

„Die beste Weise, sich um die Zukunft zu kümmern, besteht darin, sich sorgsam der Gegenwart zuzuwenden.“

Thich Nhat Hanh, *Frei sein, wo immer du bist*

Ziel der formalen Übungen ist es, immer mehr im Alltag im Hier und Jetzt zu leben und dies täglich zu üben.

Dein Körper kann dir hier Hilfestellung leisten, wenn du dich im Alltag auf deinen Körper konzentrierst. Den Atem z. B. an der Kasse spüren, deine Körperhaltung beim Warten auf den Zug scannen, die Füße spüren, wenn du in der Schlange am Fahrkartenschalter anstehst, die Bewegung der Hände bewusst machen, wenn du Sachen einräumst, all das bringt nach und nach ein tieferes Empfinden des eigenen Seines. Gehe sanft mit dir um!

Auch schwierige Situationen die wir eher weg haben möchten, können wir so beobachten. Wie reagiere ich jetzt auf den Vorwurf, Angriff? Was nehme ich in diesem Augenblick an Körperempfindungen wahr? Welche Gefühle sind spürbar? Wut, Hass, Traurigkeit, Ängste- all das kann da sein, und wir versuchen diese Empfindungen zu *umarmen*, anzunehmen und sein zu lassen. Können wir sie so entschärfen, oder sind sie anschließend weiterhin geistig präsent?

Wenn Gefühle und Körperempfindungen, zu stark sind und in dem Moment nicht mehr zu ertragen sind, können wir zum achtsamen Atmen zurückkehren, so bleiben wir in der Präsenz – im jetzigen Augenblick.

Fremdgedanken, die uns davontreiben, sind in der Präsenz nicht vorhanden. Wir können entweder in der Gegenwart mit all unseren Sinnen sein, oder wir haben uns davontragen lassen. Wir erleben den Moment in der achtsamen Präsenz hautnah.

Übe immer und immer wieder, im Alltag im gegenwärtigen Moment zu sein. Nimm so deinen Körper, Empfindungen und Gefühle immer wieder wahr.

**Stress** englisch **Druck**

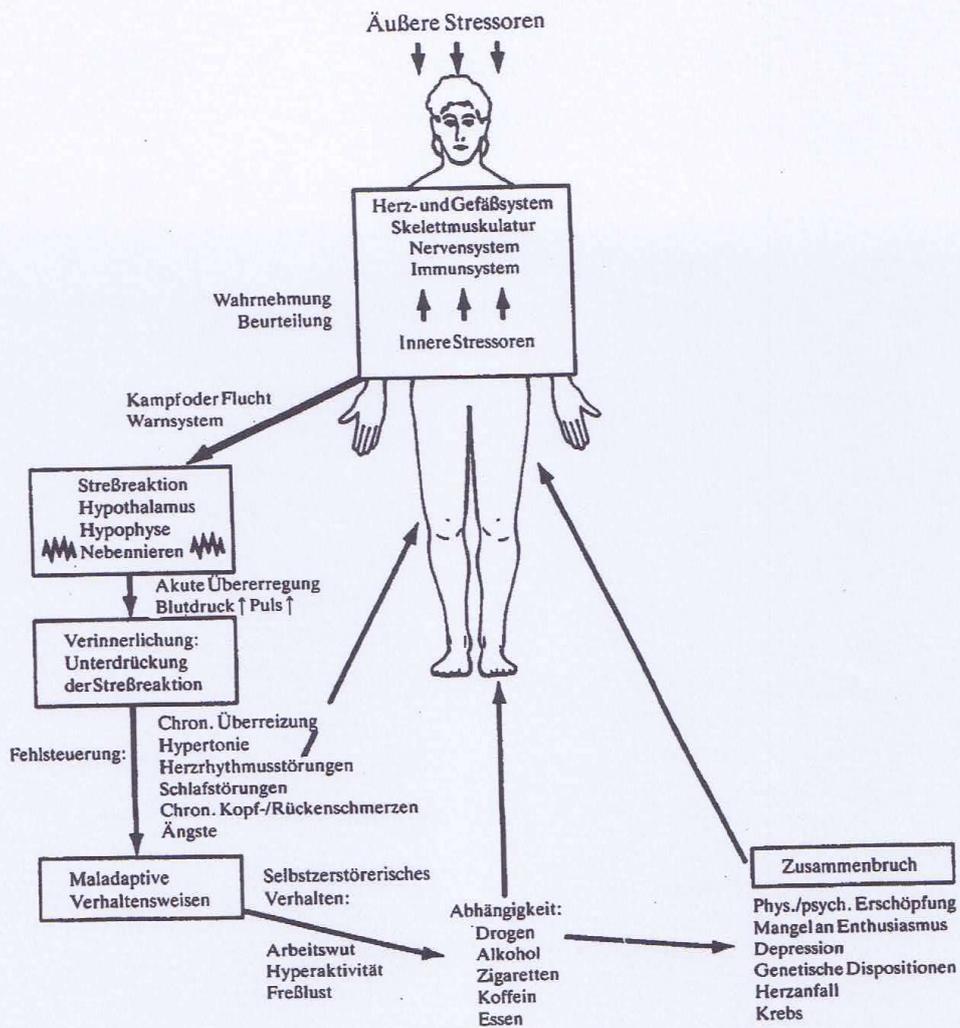
Stress entsteht, wenn ein Ungleichgewicht besteht zwischen den Anforderungen, die an eine Person gestellt werden, und den persönlichen Möglichkeiten und Ressourcen, die zur Verfügung stehen. <sup>5</sup>

Der Organismus wird bei Stress aktiviert, um die Herausforderungen zu meistern. In der Anfangszeit der Menschheit hat uns *das Stresssystem* das Überleben gesichert. Die Menschen konnten in kurzer Zeit auf Gefahren mit Flucht, Kampf oder Todstellreflex reagieren und auch aus-agiert, so dass die Stresshormone in der Aktion abgebaut wurden. Wenn die Gefahr vorüber war, wurde der Organismus schnell wieder in einen Ruhezustand versetzt. Diese Art des kurzzeitigen Stresses hatte kaum negative Auswirkungen auf den Menschen.

Erst durch unsere *moderne Lebensweise*, die dauerhafte Anforderungen in vielerlei Hinsicht an uns stellt, kommt es bei vielen Menschen zu dauerhafter Überforderungen und somit zu **Dauerstress**. Dieser Dauerstress wirkt sich psychisch und physisch negativ auf unseren Organismus aus. Stresshormone wie beispielsweise Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin können bei Dauerstress Schädigungen des Organismus hervorrufen. Viele Zivilisationserkrankungen, wie z.B. Magengeschwüre, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder psychische Erkrankungen werden in Zusammenhang mit dauerhaftem Stress benannt.

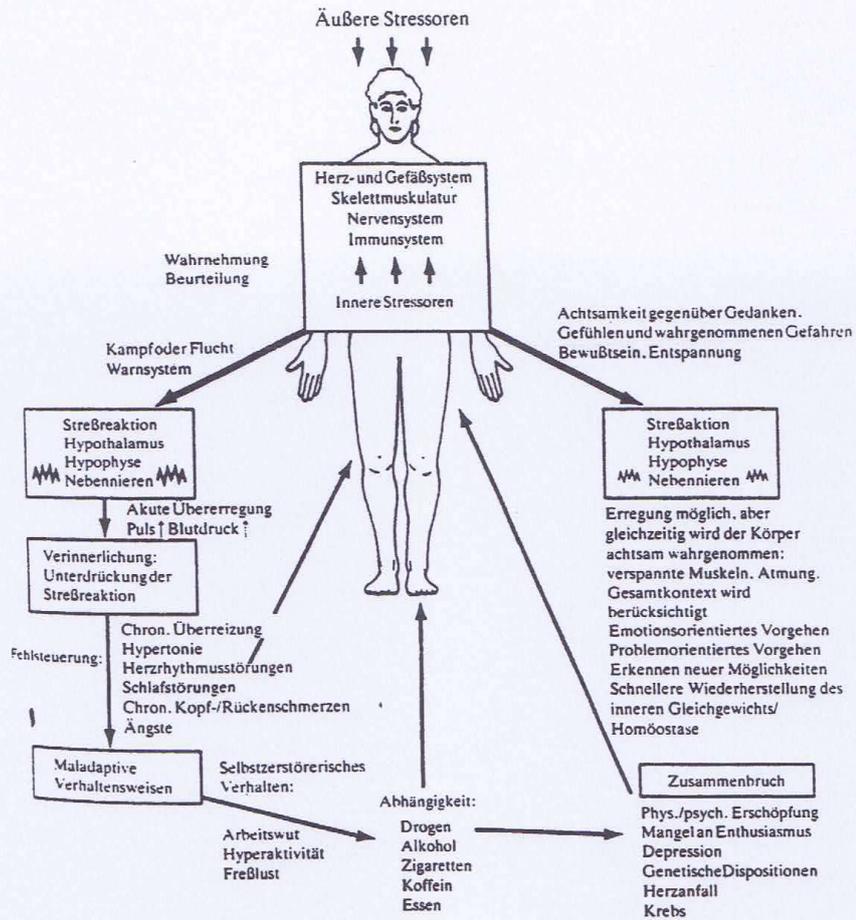
An Hand der nachfolgenden Grafiken können wir uns die Mechanismen von Stress und deren Regulierung verdeutlichen.

## DER STRESSREAKTIONS-ZYKLUS



Quelle: Zeichnungen : Aus *Gesund durch Meditation*

## DAS STRESSAKTIONS-PROGRAMM



Quelle: Zeichnungen: Aus *Gesund durch Meditation* von Jon Kabat-Zinn

## Anders

Ich bin aufgestanden mit zwei gesunden Beinen.

Es hätte anders sein können.

Ich aß Müsli, süße Milch und einen reifen, makellosen Pfirsich.

Es hätte anders sein können.

Ich bin mit dem Hund spazieren gegangen, bergauf, in das Birkenwäldchen.

Den ganzen Morgen, habe ich Arbeit getan, die ich liebe.

Mittags habe ich mich zur Ruhe gelegt mit meinem Partner.

Es hätte anders sein können.

Wir aßen zu Abend an einem Tisch mit silbernen Kerzenhaltern.

Es hätte anders sein können.

Ich schlief in einem Bett, in einem Zimmer mit Bildern an den Wänden und plante einen weiteren Tag, genau wie diesen.

Doch eines Tages, weiß ich, wird es anders sein.

Jane Kenyon

Gedichtsammlung von Bob Stahl

## 4. Hausaufgaben für die vierte Woche<sup>1</sup>

1. Am 1., 3. und 5. Tag verwende CD 2 mit den Yoga- Übungen.
2. Am 2., 4. und 6. Tag arbeite mit dem „Body-Scan“.
3. 3-Minuten-Atempause - welche Erfahrungen machst du damit?
4. Automatisierte Stressreaktionen während des Tages bewusst wahrnehmen, ohne sie zu bewerten.

# Achtsam den Stress begegnen

## 5. Woche

## Stressbewältigung

„Nur wenn du selbst leidest, wirst du anderen Leid zufügen. Bist du friedvoll und glücklich, wirst du anderen kein Leid antun.“

*Thich Nhat Hanh: Das Glück einen Baum zu umarmen*

Zu Beginn ist es erst einmal wichtig, ein eigenes Empfinden für den Stress zu entwickeln, also den Stress und die Überforderung im gegenwärtigen Moment zu erkennen. Die Stressoren (Stressauslöser) sind nicht das Ausschlaggebende, sondern wie wir die Situation interpretieren und bewerten.

Wie spüre ich den Stress? Fühle ich mich angespannt? Wo nehme ich die Anspannung wahr? Ist mein Puls / Herzschlag erhöht? Welche Emotionen spüre ich in dem Moment? Angst, Wut, Ärger?

Wir können einen Schritt zurücktreten, um die stressige Situation von außen zu betrachten.

Wie müssen oder können wir handeln, damit wir uns in dem Augenblick nicht selbst schädigen?

In der Betrachtung des gegenwärtigen Moments bekomme ich einen Abstand zur Situation und kann sie erst einmal so annehmen, wie sie nun für mich wirklich ist, ohne sie zu verändern. Es ist so okay. Häufig nehmen wir dann die Schärfe aus der stressigen Situation.

- Beobachte Dich in stressigen Situationen im gegenwärtigen Moment!
- Was sind deine Stressauslöser?
- Wie reagierst du körperlich?
- Lass die körperlichen Empfindungen in dir zu!
- Wie fühlt es sich an, die körperlichen Empfindungen achtsam wahrzunehmen?
- Kannst du die Situation so akzeptieren?
- Welche Widerstände treten auf?

Spüre wo der Stress sich im Körper bemerkbar macht. Atme dort hin. Nimm den Atem an der Stelle des Körpers wahr. Du brauchst nichts verändern, alles ist so okay. Nimm es nur wahr!

Gedanken zu

## Stress

Wir sind auf Wandel als Lebewesen relativ gut eingestellt. Unser Organismus hat die Eigenschaft, auf Anforderungen zu reagieren und uns immer wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Wir haben einen innewohnenden Reparaturmechanismus (Homöostase). Nur wenn wir unseren Organismus überstrapazieren, also z. B. zu viel Alkohol trinken, kann der Körper dies ab einem bestimmten Maß nicht mehr kompensieren, und wir erkranken. Wenn wir dauernde Überlastung erleben, kann unsere Gesundheit erheblich gestört werden. Dies kann physischer Natur, aber auch psychischer Natur sein. Verschiedentlich spielt beides zusammen, so dass wir den Anforderungen nicht mehr gewachsen sind und erkranken.

Äußere Stressoren können auf uns wirken, und zusätzlich können wir durch unsere geistige Aktivität( z. B. Grübeln, was als Innerer Stressor bezeichnet werden kann) diesen Prozess verstärken.

**Gedanken sind keine Tatsachen!** Wir können uns manchmal in unsere Gedanken verrennen und unter dem, was wir uns an gedanklichen Vorstellungen machen, extrem leiden. Eine Vorstellung, dass wir an einer bedrohlichen Krankheit leiden, obwohl dies nicht der Tatsache entspricht, kann zu einem Stressfaktor werden, was uns völlig beeinträchtigen kann.

Bedrohungen, auch wenn sie nur vermeintlich da sind, lösen Stressreaktionen aus, setzen also den Organismus in Alarmbereitschaft und lösen die Kampf - Flucht - Reaktion aus. Das bedeutet, der Körper wird in eine Ausnahmesituation geführt, was den Herzschlag erhöht, die Atmung intensiviert, den Blutzucker erhöht und vieles mehr aktiviert, um diese Ausnahmesituation durch Handlung zu bewältigen.

Doch in der heutigen Zeit können wir diesen Stresszustand oft nicht abbauen oder bewältigen, da wir uns die Stressreaktion oft nicht eingestehen, so dass unser Organismus oft unter eine dauernden Flut von Stresshormonen leidet.

Durch maladaptives Verhalten, (unheilsames Verhalten) versuchen wir häufig unbewusst, unsere Situation wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Hier kann Alkohol, Rauchen, Kaffeetrinken Drogen, ungesundes Essverhalten, aber auch Arbeitswut, immer beschäftigt sein, Probleme zu leugnen, beispielsweise eine Rolle spielen. Das löst aber nicht das Problem!

Aber wie können wir mit den alltäglichen Stressanforderungen so umgehen, dass sie uns nicht schädigen?

Eine Haltung des äußeren Beobachter von all den Emotionen, wie Wut, Ärger, Aggression , Ungeduld, diese in Achtsamkeit ansehen und beobachten, kann einen andern Blick bewirken, der die Reaktion in Stress-Aktion verwandeln kann . Der Atem kann dabei auch eine entscheidend, beruhigende Wirkung zeigen.

„Der einfache Vorgang des sich Bewusstwerdens kann einer Stresssituation bereits die Spitze nehmen. In diesem Augenblick hat man tatsächlich die Wahl zwischen der gewohnten Stressreaktion und einer angemessenen Stressaktion. Aus dem Gewahrsein der Situation heraus **kann** man **bewusst** handeln.“<sup>7</sup>

„Wer Konflikte leugnet wird sie auch nicht lösen können.“<sup>7</sup>

„Emotionale Tiefpunkte bewirken oft den Substanzmissbrauch, um sich wieder besser zu fühlen.“<sup>7</sup>

## 5.3

## Stressige zwischenmenschliche Situationen - Tagebuch

Weide Dir eine Woche lang täglich einer solchen stressigen Situation bewusst, noch während sie geschieht. Halte später die Einzelheiten dieser Erfahrung fest.

Beschreibe die Kommunikation. Worum ging es? Mit wem? Wie kam es zur Missstimmung.	Was hast du von der Person/ Situation wirklich erwartet? Wurden deine Erwartungen erfüllt?	Was wollte die andere Person von dir? Hat sie es erhalten?	Wie fühltest du dich während und nach dem Vorfall?	Wurde das Problem in der Zwischenzeit gelöst? Wie könnte es gelöst werden?
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				

Freitag	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag

## „The Guest House“

Übersetzt von Béatrice Heller<sup>1</sup>

Das menschliche Dasein ist ein Gasthaus.

Jeden Morgen eine neue Ankunft.

Da ist eine Freude, eine Enttäuschung, eine Gemeinschaft,  
auch ein kurzer Augenblick von Achtsamkeit  
kommt als unverhoffter Besucher.

Begrüße und bewirte sie alle!!

Selbst wenn es eine Schar von Sorgen ist,  
die gewaltsam dein Haus  
seiner Möbel entledigt.

und trotzdem, behandle jeden Gast ehrenvoll.

Er reinigt dich vielleicht,  
um neuer Freude Platz zu machen.

Dem dunkelsten Gedanken, der Scham, der Bosheit,  
begegne ihnen lachend an der Tür,  
und lade sie zu dir ein.

Sei dankbar für jeden, der da kommt,  
denn alle sind gesandt worden,  
dich zu führen und zu leiten.

von Rumi, Sufi-Poet aus dem 13. Jahrhundert

## Lass einfach los

Tue alles mit einem Geist, welcher loslässt.

Erwarte nicht Belohnung oder Lob.

Wenn du ein bisschen loslässt, wird dir ein bisschen  
Frieden widerfahren.

Wenn Du viel loslässt, wird Dir viel Frieden widerfahren.

Wenn Du vollständig loslässt, wird Dir vollkommener  
Frieden und vollkommene Freiheit offenbar.

Deine Kämpfe mit der Welt werden enden.

Ajahn Chah

## 5. Hausaufgaben für die fünfte Woche<sup>1</sup>

1. Praktiziere am 1., 3. & 5. Tag mit CD „Sitzmeditation“; am 2., 4. & 6. Tag entweder „Bodyscan“ oder Yoga.

2. 3-Minuten-Atempause - welche Erfahrungen machst du mit ihr in Stresssituationen?

3. Führe täglich Tagebuch über eine stressige zwischenmenschliche Situation und fülle die dafür vorgesehenen Felder entsprechend aus (ein Eintrag pro Tag). Wir werden in der nächsten Stunde miteinander darüber austauschen.

# Achtsame Kommunikation

## 6. Woche

## Achtsame Kommunikation

Sich einer einzigen Unzulänglichkeit in sich selbst bewusst zu sein ist nützlicher, als tausend davon in einem anderen zu erkennen. Statt schlecht von anderen Menschen zu reden und so, dass in ihrem Leben nur Reibung und Unruhe entsteht, sollten wir uns in einer reineren Wahrnehmung von ihnen üben; und wenn wir von anderen reden, dann von ihren guten Seiten Der Dalai Lama

Wir wollen wahrgenommen, gehört und anerkannt werden und wenn wir das Gefühl haben, unser Gegenüber bringt uns dieses Wohlwollen entgegen, dann können wir uns öffnen, und unsere Ängste und unser Misstrauen schwindet.

*„Beziehungen basieren auf dem Prinzip des Miteinander-verbunden-Seins.“<sup>6</sup>*

Doch in der heutigen Lebenswelt ist dies selten der Fall. Alle schauen auf sich, wie sie ihre Angelegenheiten anbringen können. Das Zuhören fehlt. Schnell entstehen Missverständnisse, Verletzungen, so dass Gedanken entstehen, die Negativspiralen entstehen lassen können. Wir können Sklave unserer Gedanken werden. Die Spirale dreht sich.

Doch - ***Gedanken sind keine Tatsachen, und wir sind auch nicht unsere Gedanken!***

Mit einer Sicht von außen auf das was wir denken, können wir unseren Blick verändern.

Allerdings kann ein falsches Wort eine tiefe Verletzung hinterlassen, die z. B. aus der Vergangenheit wirken kann. Wir hegen dann negative Gefühle wie z. B. Hass, Ärger, Angst oder Wut. Wenn wir versuchen uns dieser Wut, dem Hass, dem Ärger oder der Angst achtsam anzunehmen, zu um-armen, können wir diese negativen Gefühle entschärfen und einen klareren Blick auf die Situation richten.

*Wie können wir eine Achtsame Kommunikation führen?*

Um Achtsame Kommunikation zu führen, ist es immer wichtig mit sich (Körper, Herz und Geist) in Verbindung zu sein. Der Atem bietet uns Möglichkeiten, immer wieder in den gegenwärtigen Augenblick zurück zu kehren und zu spüren, wie die gegenwärtige Situation beschaffen ist.

„Der Atem ist die Nabelschnur, die Körper, Herz und Geist verbindet, und darum bietet gerade er sich an, um die Elemente unseres natürlichen Kommunikationssystems zu einer Einheit zusammenzuführen.“<sup>7</sup> Ein Gefühl für uns selbst zu entwickeln, ist die erste Aufgabe der Achtsamen Kommunikation.

***„Aufmerksam zuzuhören ist die wichtigste Kunst der Kommunikation“<sup>7</sup>***

Weiter üben wir achtsames Zuhören, was bedeutet, dass wir unserem gegenüber im gegenwärtigen Moment in voller Aufmerksamkeit zuhören und das Gesagte in voller Aufmerksamkeit und Annahme wahrnehmen.

Falsche Ansichten korrigieren wir nicht. Wir hören achtsam zu.

Später **können** wir die falsche Ansicht korrigieren.

In der Achtsamkeit kann eine Verbindung entstehen, die Vertrauen schafft und dann Leidvolles hervorbringen kann, was zur Linderung des Leids des Sprechers führen kann. Die Achtsamkeit schützt den Zuhörer durch entstehen von Mitgefühl für das Leid des Sprechers. Der Sprecher fühlt sich angenommen und erleichtert durch tiefes Mitgefühl kann eine wahre Verbindung in der Kommunikation entstehen. Wir können nur immer wieder üben und in der Übung lernen, unsere Kommunikation in der Zeit zu verbessern und zu verändern.

Den Anderen in seiner Persönlichkeit entdecken und ihm die positiven Entdeckungen achtsam und in Mitgefühl und Annahme offen mitteilen kann zu Verbindung und Heilung führen.

„Der Verwundete Heiler baut eine Beziehung zum Leid anderer auf, weil er gelernt hat in ihre Ängste und Begrenztheit einzufühlen. Die Kraft der stillen Präsenz bringt uns in Berührung mit unserer Unsicherheit und Trauer und lässt uns aushalten, auch einmal etwas nicht zu wissen. Haben wir uns erst einmal für die verwundeten Seiten von uns geöffnet, merken wir, dass es keine Trennlinie zwischen unserem eigenem Leid und dem Leid anderer gibt.“<sup>7</sup>

## Kommunikationsstruktur

- Um achtsam zu kommunizieren ist es notwendig, **eine respektvolle Haltung** dem anderen gegenüber einzunehmen.
- **Beobachtete Situation** ( *Keine Wertung* ) „ Das Geschirr in der Küche steht immer auf der Spüle“
- **Ich- Botschaften aussprechen!** (*keine Wertungen, Vorwürfen oder Interpretationen*) Wie: „Ich würde mir wünschen, wenn das Geschirr in die Spülmaschine eingeräumt ist!“ *und nicht:* („Ich ärgere mich über deine Schlampigkeit (Angriff), dass du nie das Geschirr in die Spülmaschine stellst.“)
- Dann **mitteilen, was gebraucht wird, um keinen Ärger** zu entwickeln: „Wenn ich abends von der Arbeit komme, bin ich so geschafft, dass ich Ordnung und Harmonie benötige, um mich entspannen zu können und von der Anstrengung des Tages Abstand zu nehmen. Du würdest mir sehr helfen, wenn du darauf achten würdest, und das Geschirr direkt in den Geschirrspüler stellst.“
- Dann **aktives Zuhören** praktizieren und den Anderen antworten lassen. „ Ich arbeite auch und bin so erledigt, dass ich das Geschirr nicht mehr einräumen kann. Wir müssen eine gemeinsame Lösung finden“.

## Achtsame Kommunikation von 6 J. Kabat Zinn

Unsere zwischenmenschlichen Beziehungen bieten uns zahllose Gelegenheiten, die Übung der Achtsamkeit anzuwenden und den Stress, den sie oft hervorrufen, zu reduzieren. Wie wir wissen, ist Stress weder einseitig noch ausschließlich von äußeren Faktoren abhängig.

Psychischer Stress entsteht immer aus der Interaktion zwischen uns und unserer Umwelt. Im Fall schwieriger zwischenmenschlicher Beziehungen heißt das, dass wir die Verantwortung für unseren Anteil daran übernehmen müssen, nämlich für unser Verhalten, unsere Gefühle und unsere Gedanken. Auch hier sind unsere Reaktionen oft automatisch und unbewusst; es genügt, dass wir unsere Interessen oder unseren sozialen Status bedroht wähnen, und ehe wir's uns versehen, haben wir bereits unser gesamtes Verteidigungssystem aktiviert, um uns und unsere Position zu behaupten. Aber selbst wenn wir uns einmal nicht aggressiv, sondern versöhnlich geben, geschieht dies oft aus den falschen Motiven heraus, was wir daran erkennen, dass wir das Gefühl haben, die Entschärfung ginge auf Kosten der eigenen Integrität.

Das Wort „Kommunikation“ impliziert ein gleichberechtigtes Miteinander und setzt eine gemeinsame Wellenlänge voraus. Dies bedeutet nicht notwendigerweise, dass man mit einer anderen Person gleicher Meinung sein muss, sondern nur, dass man in der Lage ist, eine Situation in toto zu sehen sowie die Meinung des Gesprächspartners ebenso gelten zu lassen wie die eigene. Wenn wir jedoch völlig in unsere eigenen Gefühle verstrickt sind, ist es unmöglich, wirklich zu kommunizieren. Wird unsere Überzeugung nicht geteilt, sind wir verunsichert. Wir fühlen uns deshalb oft viel wohler mit Menschen, die so empfinden wie wir, und Begegnungen mit Andersdenkenden werden zu einem stressigen Ereignis. Sobald wir das Gefühl haben, persönlich angegriffen worden zu sein, ziehen wir auch schon eine Trennungslinie.

Um die Achtsamkeit im zwischenmenschlichen Bereich gezielt zu entwickeln, ist es hilfreich, schwierige Beziehungen einmal eine Zeitlang zu beobachten, denn kaum einer ist sich vorher seiner automatischen Reaktionen bewusst. Der Ausweg aus dem Dilemma des Autopiloten in der Kommunikation besteht darin, alle Urteile und Bewertungen über unsere Gefühle loszulassen, sobald wir ihrer gewahr werden, und sie zu akzeptieren. Natürlich setzt das voraus, dass wir uns tatsächlich öffnen möchten und auch den Wunsch nach wirklicher Verständigung verspüren. Positiv zu sein bedeutet, die eigenen Gefühle zu kennen und in der Lage zu sein, sie so zum Ausdruck zu bringen, dass sowohl die eigene Integrität als auch die der anderen gewahrt bleibt. Wenn du beispielsweise jemandem etwas abschlagen musst oder möchtest, tu es weder defensiv noch aggressiv, sondern verständnisvoll und sachlich. Auch wenn du zunächst nur Unverständnis erntest, hast du wenigstens versucht zu kommunizieren, anstatt eine persönliche Schlacht zu gewinnen. Nun beginnt der „Tanz“. Was du als nächstes tun oder sagen wirst, hängt ganz von den Umständen ab. Wenn du aber unbeirrt achtsam bleibst, die Situation in toto im Auge behältst und deine Gedanken und Gefühle auch weiterhin beobachtest, findest du aller Wahrscheinlichkeit nach einen Weg der Verständigung, sei es, dass sich überraschend ein Kompromiss ergibt oder du bei der abschlägigen Antwort bleiben kannst, ohne deine Integrität aufzugeben oder die der anderen Seite zu verletzen, ohne aggressiv oder defensiv zu werden. Diese Vorgehensweise könnte man als „Pfad der Achtsamkeit“ bezeichnen. Sie zu kultivieren bedeutet, Konflikten bereits im Anfangsstadium zu wehren, sie gar nicht erst zu großen Problemen auswachsen zu lassen. Auf diese Weise wirst du wahrscheinlich sehr viel eher und besser erreichen, was du erreichen möchtest. Und die anderen ebenfalls! (aus „Gesund durch Meditation, Kabat-Zinn“)

**Drei Kommunikationsstile** 6 Jon Kabat Zinn**Vergleich von passivem, bestimmtem und aggressivem Verhalten:****Passiv****Bestimmt****Aggressiv**

Sie vermeiden zu sagen,

was Sie wirklich wollen, denken und fühlen. Sie drücken sich unbestimmt oder gar nicht aus. Sie erlauben anderen für Sie zu entscheiden.

**Verbales Verhalten**

Sie können ehrlich ausdrücken, was Sie wollen, denken und fühlen. Sie kommunizieren mit Takt und Humor. Sie sprechen in der Ich-Form und treffen eigenen Entscheidungen.

Sie sagen, was Sie denken und fühlen, Rücksicht auf die Häufig benutzen Sie Zuweisungen, die Schuld zuweisen und beleidigen

Sie agieren lieber, als dass Sie sprechen und anderen Ihre Wünsche erraten. Ihre Stimme ist leise - und zögernd. Sie vermeiden Augenkontakt und halten großen Abstand von anderen. Sie fühlen sich angespannt.

**Nichtsprachliches Verhalten**

Sie können zuhören und treten ruhig und selbstbewußt auf. sprechen mit klarer, ausdrucksvoller Stimme. Sie schauen andere direkt, aber nicht starr Ihre Hände und Ihr Körper sind entspannt, der Kopf ist recht und Sie neigen sich der anderen Person leicht zu.

Sie präsentieren sich als überlegen. Ihre Stimme laut und fordernd. Sie schauen mit verengtem, kühlem und starrem Dabei fixieren Sie Ihr gegenüber. Sie andere Person. Ihre sind geballt oder Sie ständig auf die andere Person.

Sie möchten gemocht werden.

**Kommunikationsziele**

Sie suchen Austausch und möchten respektiert

Sie möchten andere dominieren oder

Gefühle von Sorge, Verletztsein, Benutztwerden und Unzufriedenheit mit

**Gefühle**

Gefühle von Sicherheit und Erfolg überwiegen. Sowohl während als auch nach Ge-

Selbstgefälligkeit und Gefühl, besser zu sein die anderen,

sich selbst überwiegen. was übelnehmen.

### Passiv

sprächen fühlen Sie sich gut. Sie respektieren sich selbst und Ihr Gegenüber. Sie agieren zielorientiert.

### Bestimmt

Sie haben ein extremes Bedürfnis nach Kontrolle. Manchmal schämen Sie sich für Ihren Egoismus.

### Aggressiv

## „Vorteile“ des jeweiligen Verhaltens

Sie vermeiden unangenehme Situationen, Konflikte, kurzfristige Spannungen und Konfrontationen. Sie müssen keine Verantwortung für Ihre Entscheidungen übernehmen.

sen keine Verantwortung für Ihre Entscheidungen übernehmen.

Auch gespannte Situationen fördern Ihren Respekt für sich und Ihr Gegenüber. Auch körperlich verspannen Sie sich kaum. Sie sind in Kontakt mit

Ihren Gefühlen und treffen Ihre Entscheidungen

Sie machen Ihrem Ärger Luft und fühlen sich in Kontrolle. Sie empfinden sich als anderen überlegen.

## Auswirkungen auf andere

Bei Ihrem Gegenüber entstehen Gefühle wie

Ihr Gegenüber fühlt sich ernstgenommen und respektiert und ist frei, sich zu offenbaren.

Ihr Gegenüber fühlt sich verletzt, erniedrigt oder bevormundet.

## Gefühle anderer für Sie

Ihr Gegenüber ist verwirrt, bemitleidet Sie oder wertet Sie ab. Frustration und Abneigung entstehen. Respekt geht verloren, Sie alles mit sich machen lassen. Niemand weiß, wo Sie eigentlich stehen.

Viele respektieren Sie und vertrauen Ihnen. Sie genießen Wertschätzung und Achtung. Ihr Gegenüber weiß, wo Sie stehen.

Verletztsein und Bedürfnis, sich gegen verteidigen zu herrschen vor. Sie gefürchtet und oder bekämpft. wird Ihnen nicht gebracht.

## Wahrscheinliche Ergebnisse

Sie erreichen kaum, was Sie möchten; wenn dann nur indirekt. Sie werden ausgenutzt und verletzt. Ärger staut sich auf, den Sie in sich hineinfressen oder an noch Schwächeren auslassen. Sie leiden in Stille, werden vergesslich oder nachlässig. Sie fühlen sich

Sie erreichen viel. Ihr Selbstwertgefühl steigt und Sie sich gut. In Auseinandersetzungen erreichen Sie Ergebnisse, die für beide Seiten sind. Ihre Rechte und die des Gegenübers werden

Sie erreichen Ihre Ziele jedoch auf Kosten der anderen. Sie verletzen indem Sie für sie den und sie dadurch rigen. Andere mögen nach trachten, es Ihnen heimzuzahlen. Sie zunehmend Probleme, zu entspannen und schalten“.

## 6. Hausaufgaben für die sechste Woche <sup>1</sup>

1. Praktiziere an 6 von 7 Tagen eine Übung nach Deiner Wahl für mindestens 30 Minuten:
2. An 3 Tagen wähle zwischen Body-Scan, Dehn- & Streckübungen oder Sitzmeditation, an den anderen 3 Tagen übe ohne Anleitung. Halte deine Reaktionen auf dem Hausaufgaben-Protokoll fest.
3. 3-Minuten-Atempause - regelmäßig und nach Bedarf immer dann, wenn Du mit unangenehmen Gedanken und Gefühlen konfrontiert wirst.

# *Sorgetragen für Dich selbst*

## *7. Woche*

## *Sorgetragen für Dich selbst*

Häufig sind wir für andere da. Nehmen unser Bedürfnisse nicht wahr. Es entsteht ein Gefühl der Unzufriedenheit, des Unwohlseins, und wir wissen nicht, wie wir es verändern sollen und können.

Um für uns Sorge tragen zu können, benötigen wir immer wieder einen umfassenden, offenen Blick auf unsere Gedanken, Gefühle und Empfindungen. Nur wenn wir uns dessen immer wieder bewusst werden und unser Inneres wahrnehmen können, können wir unsere Bedürfnisse erkennen und auf sie eingehen. ( Offenes Gewahrsein des gegenwärtigen Momentes in all seinen Fassetten)

Beantworte Dir die Fragen:

- Was nährt mich?
- Was brauche ich um mich entwickeln zu können?
- Im Leben gibt es häufig Situationen die schwierig sind, dieses sind die Herausforderungen! Was kann ich tun, um diese Situationen zu bewältigen, ohne mich zu verlieren oder zu zerbrechen?

Jeder muss selbst herausfinden, was für ihn gut sein kann! Doch es gibt sicherlich grundsätzliche Dinge, die wir berücksichtigen sollten.

- Bewusste Nahrungsaufnahme. Was esse ich und was nehme ich an Getränken zu mir?
- Wie ist die Kommunikation mit anderen Menschen? Kann ich dort meine Bedürfnisse anbringen, werde ich wahrgenommen und gehört?
- Was tue ich für mich auf der Körperlichen Eben? Wie halte ich mich gesund und fit?
- Was kann ich tun, um psychisch und geistig gesund und fit zu bleiben?

Durch eine wirkliche Präsenz im Hier und Jetzt ist es möglich, Situationen besser zu erkennen, angemessene Handlungsschritte abzuleiten, grundsätzlich mehr Selbstbestimmung zu entwickeln.

**Versuche für dich eine Antwort zu finden, beziehe das Gelernte mit ein und schreibe deine Antworten auf!**

## Gehmeditation

Wenn du Gehmeditation übst und erkennst, dass du auf dem schönen Planeten Erde schreitest, wirst du dich selbst und deine Schritte in einem ganz anderen Licht sehen und von den engen Sichtweisen und Begrenzungen befreit werden.

Thich Nhat Hanh: Das Glück einen Baum zu umarmen

Gehen ist was alltägliches, zumindest für die meisten Menschen. Wenn wir aber Achtsamens Gehen praktizieren, dann wird dieses Gehen zu etwas besonderen. Jeder Schritt verbindet sich mit unserem Geist und unserem Körper, so dass wir eins werden können.

Wir können die Gehmeditation mit tiefer innerer Konzentration als formale Übung praktizieren, dann stellen wir uns erst einmal ruhig hin. Spüren in unseren Körper, nehmen unseren Atem im Körper wahr und richten die gesamte Aufmerksamkeit auf den gesamten Körper. Erleben das Leben im gegenwärtigen Moment.

Jetzt bewegen wir, langsam und in voller Aufmerksamkeit, den rechten Fuß nach vorn, setzen ihn ab und sind ganz mit der Aufmerksamkeit in diesem Bewegungsrhythmus. Der linke Fuß setzt sich in Bewegung und die Achtsamkeit ist beim linken Fuß, so wechseln wir mit der Achtsamkeit von der einen Bewegung zur anderen bis wir wahrnehmen, dass es eine Bewegung ist - ein Fluss der Bewegung des gesamten Körpers.

Gehmeditation können wir in jedem Tempo praktizieren und auch als formelle -und informelle Übung.

Der Atem verbindet sich mit der Bewegung und wir spüren unseren Körper in der ganzen Lebendigkeit.

Gehmeditation kann zur Herausforderung werden, wenn wir bei dem Gehen Schmerzen verspüren, also untern Schmerzen leiden.

Wie gehen wir mit diesen Schmerzen um?

Meiden wir das Gehen?

Nehmen wir bewusst in Achtsamkeit diese Schmerzen wahr?

Können wir die Schmerzen wandeln?

Also, Gehen kann was nicht alltägliche sein!

***Achtsames Gehen ist zu jeder Zeit möglich, in jeder Alltagssituation, es braucht nur unsere Achtsamkeit.***

## 7. Hausaufgaben für die siebte Woche <sup>1</sup>

1. Erstelle aus allen formalen Übungen, die du kennen gelernt hast in diesem Kurs (Body-Scan, Sitz-Meditation, Dehn- und Streckübungen, Atem-Beobachtung ohne CD etc.), einen praktikablen Übungsplan, den du auf einer regelmäßigen, täglichen Basis für die nächsten 5 Wochen einhalten kannst. Beginne schon diese Woche damit und schreib deine Reaktionen oder Feststellungen auf dem Hausaufgaben-Protokoll auf.
2. Achte darauf, was dich wirklich nährt.
3. Informelle Praxis (Achtsamkeit im täglichen Leben).

# Achtsamkeit im Alltag bewahren

## 8. Woche

## Wie integriere ich das Gelernte in den Alltag?

Die Achtsamkeit weiter zu bewahren und fort zu entwickeln ist ein stetiger Prozess, den wir von nun an weiter führen können. Die Grundlagen sind gelegt; nun ist es an uns, den Weg weiter zu gehen.

Zweifel können aufkommen, da wir merken, dass mit der Achtsamkeit eine neue Feinfühligkeit, Sensibilität entstanden ist, die uns Situationen besser erkennen lassen, die aber auch zu intensiveren, manchmal leidvollen Erfahrungen führen kann. Wir fragen uns, ist es so richtig, dass wir stärker leiden? Erst wenn wir erkennen, dass diese Feinfühligkeit *mehr Leben* bedeutet, werden wir mit der Zeit Akzeptanz für das ganze Spektrum des Lebens aufbringen können.

Um Dinge durchzusetzen verrennen wir uns oft! Und „gehen mit dem Kopf durch die Wand“. Wir sind mit unseren Gedanken und unserem Geist mit der Angelegenheit so gefesselt, dass sich all unsere innere Energie auf die Angelegenheit ausrichtet. Oft ist es notwendig, in diesen Fällen einen Blick von außen auf die Angelegenheit zu richten, um nicht unnötige Energien zu verlieren.

Wir brauchen Abstand, um Dinge von außen zu erkennen, um dann angemessene Entscheidungen zu treffen.

*Kennen wir nicht alle die Worte der AA Gruppen:*

*Gott, gib mir Gelassenheit, hinzunehmen, was nicht zu ändern ist;  
Mut, zu ändern, was ich ändern kann und  
Weisheit, um zwischen beiden zu unterscheiden.*

*Wo finden wir diese Gelassenheit, diesen Mut und diese Weisheit?<sup>1</sup> Sie ist in uns! Wir müssen sie entwickeln, um in Achtsamkeit ein erfülltes Leben für uns und andere leben zu können.*

*Baue jetzt an Deinem Surfbrett, bevor die große Welle kommt, die du dann reiten musst!*

Triff eine Entscheidung, wie du mit dem Gelernten weiter machen willst. Wie soll in der nächsten Zeit deine formale Übung aussehen?

Wie kannst du das Gelernte in den Alltag bringen, so dass es dich im Leben unterstützt?

- Nutze den Atem immer wieder als Anker!
- Schreibe den Umgang mit schwierigen Situationen in ein Tagebuch.
- Gönn Dir immer wieder Stille!
- Achte auf den inneren Kritiker, so dass er deine Praxis nicht stört.
- Gehe mit dir mitfühlend um.
- Treffe dich mit Ehemaligen und übe in der Gemeinschaft.

## Achtsamkeit im Alltag üben

- Wenn Du morgens erwachst werde dir deines Körpers und Geistes im Moment bewusst und atme ganz bewusst durch den gesamten Körper. Nimm dich in deiner Ganzheit wahr.
- Wenn Du morgens duscht, kannst du deine nächste Übung der Achtsamkeit durchführen. Lass das Wasser warm werden und nutze die Zeit zu einer kurzen Körperübung, indem du dich bewusst hinstellst, den Atem spürst und die Handflächen nach oben richtest und sie in voller Aufmerksamkeit übereinander dem Kopf zusammenführst, die Berührung der Handflächen spürst, sie anschließend im Ausatmen in voller Achtsamkeit nach unten gleiten lässt und dann nachspürst. Jetzt ist das Wasser heiß zum Duschen.
- Das Duschen kann die nächste Übung sein. Wir gehen den Handflächen in voller Aufmerksamkeit nach, und wenn wir durch planende Gedanken abgelenkt werden, dann bemerken wir es und lassen die Gedanken wieder los und widmen uns in ganzer Aufmerksamkeit dem Duschen. Wasser spüren, die Wärme und, wenn du es magst, auch zum Schluss das kalte Wasser, in voller Aufmerksamkeit auf Körper und Atem.
- Frühstücken, ohne abgelenkt zu werden, durch Zeitunglesen oder Radio hören. Ganz in Ruhe frühstücken, uns dem Essen und Trinken widmen. Sich auch immer wieder bewusst werden, dass es nicht selbstverständlich ist, jeden Morgen was zu essen zu bekommen. Dankbarkeit dafür spüren, dass wir genügend Nahrung zur Verfügung haben. Gedanken dafür aufbringen, was alles dazu gehört, dass wir ernährt werden. Der Bauer, das Wasser, die Sonne, der fruchtbare Boden, alle tragen dazu bei, dass wir keinen Hunger leiden müssen. Dabei können wir die Faszination Leben erkennen und spüren, wie verbunden wir mit allen Dingen der Erde sind.
- Auch im Arbeitsalltag immer wieder kleine Momente der bewussten Achtsamkeit finden, wie das Klingeln des Telefons, den Gang zum Kopierer als achtsames Gehen nutzen. Den Augenblick des Wechsels von einer Aufgabe zur nächsten als Möglichkeit der Atempause nutzen, die uns wieder zu mehr Klarheit führen.
- Gespräche in Achtsamkeit zu führen und uns von dem Gedanken der Akzeptanz, Annahme und des aktiven Zuhörens leiten lassen.
- Es gibt immer wieder Situationen wo wir warten müssen und stehen. Nutze die Zeit als Achtsamkeitsübung, indem du die Aufmerksamkeit auf deinen Körper richtest, mit deinem Atem in Kontakt kommst und spürst: Wie geht es mir gerade? Bin ich ungeduldig? Schweifen meine Gedanken zum nächsten Termin ab? Fühle ich mich angespannt? Oder kann ich mich ganz auf den jetzigen Moment des Wartens einlassen?
- Kleine Dinge des Alltags in voller Achtsamkeit erledigen, wie Zähne putzen, Müll rausbringen, Gemüse putzen oder Tee zubereiten, kann heilsam sein. Wir haben es in der Hand, wie wir mit unserem Alltag umgehen!
- Abends im Bett können wir uns mit dem Atem verbinden. Den Tag abschließen, indem wir uns kurz Situationen des Tages bewusst machen und sie dann gedanklich gehen lassen, so werden sie uns auch nicht weiter beschäftigen. Wir können diese vielleicht noch fesselnden Gedanken auf Wolken setzen und ihnen im Geist Lebewohl sagen und sie mit einem innerlichen Winken verabschieden. Das kann hilfreich sein, um gedankenleer einzuschlafen. Gute Nacht!

## Antwort des Herzens

Man muss den Dingen  
 die eigene, stille  
 ungestörte Entwicklung lassen,  
 die tief von innen kommt  
 und durch nichts gedrängt  
 oder beschleunigt werden kann;  
 alles ist Austragen – und  
 dann Gebären...

Reifen wie der Baum, der seine Säfte nicht drängt  
 und getrost in den Stürmen  
 des Frühlings steht,  
 ohne Angst,  
 dass dahinter kein Sommer  
 kommen könnte.

Er kommt doch!

Aber er kommt nur zu den Geduldigen,  
 die da sind, als ob die Ewigkeit vor ihnen läge,  
 so sorglos, still und weit...

Man muss Geduld haben  
 gegen das ungelöste im Herzen  
 und versuchen, die Fragen selber lieb zu haben,  
 wie verschlossene Stuben  
 und wie Bücher, die in einer sehr fremden Sprache  
 geschrieben sind.  
 Es handelt sich darum, alles zu leben.  
 Wenn man die Fragen lebt,  
 lebt man vielleicht allmählich,  
 ohne es zu merken,  
 eines fremden Tages  
 in die Antwort hinein.

Rainer Maria Rilke

## Zitierte Literaturliste

1. MBSR [beatrice.heller@centerformindfulness.ch](mailto:beatrice.heller@centerformindfulness.ch) | [www.centerformindfulness.ch](http://www.centerformindfulness.ch)
2. [www.dfme.de](http://www.dfme.de) Doris Kirch
3. <http://de.wikipedia.org/wiki/Yoga#Geschichte>
4. <http://institut-für-achtsames-essen.de/>
5. [www.burnout-info.ch/stressmodell\\_lazarus](http://www.burnout-info.ch/stressmodell_lazarus) Proxena GmbH, Sophienstrasse 2, CH-8032 Zürich
6. *Gesund durch Meditation* Jon Kabat – Zinn Weldbild
7. *Die fünf Schlüssel der Achtsamen Kommunikation* von Susan Gillis Chapman Goldmann
8. *Stressfrei durch Meditation*, Maren Schneider

## Ausgewählte Literatur zum weiteren lesen.

- Boccio, Frank, **Achtsamkeits-Yoga**, Arbor-Verlag ISBN 978-3-924195-94-6,
- Dalal Lama, **Das Kleine Buch vom rechten Leben**, Herder –Verlag, ISBN 978-3-451-05901-8
- Marie Mannschatz, **Buddhas Anleitung zum Glücklichein**, GU- Verlag ISBN 978-3-8338-0250-8
- Germer, Christopher, **Der Achtsame Weg zur Selbstliebe**, Arbor- Verlag, ISBN 978-3-86781-011-1
- Germer, Christopher, **Achtsames Selbstmitgefühl**, Arbor –Verlag, ISBN 987-3-86781-090-6
- Hansen, Rick, **Das Gehirn eines Buddhas**, Arbor- Verlag, ISBN 987-3-86781-025-8
- Hölzel, Britta , **Achtsamkeits- Box**, 5 W- Verlag, ISBN 978-3-942177-15-3
- Kabat – Zinn, Jon, **Die MBSR-Yogaübungen** Arbor – Verlag, ISBN 978-3-86781-033-3
- Kabat- Zinn, Jon, **Zur Besinnung kommen**, Arbor – Verlag, ISBN 978-3-936855-82-1
- Kornfield, Jack , **Das Weise Herz**, Goldmann-Arkana –Verlag , ISBN 987-3-442-33812-2
- McCown, Donald, **Achtsamkeit lehren**, Arbor – Verlag, ISBN 978 -3-86781-046-3
- Schneider, Marion, **Stressfrei durch Meditation**, O.W.Barth - Verlag ISBN 978-3-426-29206-8
- Thich Nhat Hanh, **Das Herz von Buddhas Lehre**, Herder – Verlag, ISBN 3-451-05412-4
- Thich Nhat Hanh, **Im Hier und Jetzt zuhause sein**, Theseus –Verlag, ISBN 978-3-89620-319-9

### Links

- [www.arbor-verlag.de](http://www.arbor-verlag.de)
- [www.mbsr-deutschland.de](http://www.mbsr-deutschland.de)
- [www.tibet.de](http://www.tibet.de)
- [www.medmed.uniklinik-freiburg.de](http://www.medmed.uniklinik-freiburg.de)
- [www.zeit.de/zeit-wissen/2012/01/Meditation-auf-Rezept/komplettansicht](http://www.zeit.de/zeit-wissen/2012/01/Meditation-auf-Rezept/komplettansicht)
- [http://www.planet-wissen.de/sendungen/2014/09/23\\_meditation.jsp](http://www.planet-wissen.de/sendungen/2014/09/23_meditation.jsp)
- <http://www.intersein-zentrum.de/>
- <http://www.achtsamleben.at/>