

Achtsamkeit üben

Name: _____

Datum: _____

Worum geht es?

Achtsamkeit heißt, ganz im Moment zu sein und wahrzunehmen, was gerade ist, ohne es sofort zu bewerten. Das klingt einfach, ist aber Übungssache. Achtsamkeit ist die Grundlage für alle anderen Skills: Erst wenn ich merke, was in mir passiert, kann ich gegensteuern.

Was tue ich?

Was-Fertigkeiten	Wahrnehmen Nur beobachten, was da ist: Geräusche, Gerüche, Gedanken, Gefühle. Nicht festhalten, nicht wegschieben. <i>„Ich bemerke ein Ziehen im Bauch.“</i>	Beschreiben In Worte fassen, was ich wahrnehme. Nur Tatsachen, keine Deutungen. <i>„Da ist der Gedanke, dass mich keiner mag.“</i>	Teilnehmen Ganz in eine Tätigkeit eintauchen und mit ihr eins werden. <i>Beim Tanzen nur tanzen.</i>
------------------	---	---	---

Wie tue ich es?

Wie-Fertigkeiten	Nicht bewertend Beschreiben statt urteilen. Nicht „gut“ oder „schlecht“, sondern „so ist es“. <i>Statt „Ich bin dumm“: „Ich habe einen Fehler gemacht.“</i>	Konzentriert Eine Sache zur Zeit. Wenn die Gedanken abschweifen, freundlich zurückkommen. <i>Beim Essen nur essen, kein Handy.</i>	Wirkungsvoll Tun, was in der Situation hilft, statt recht haben zu wollen. <i>„Was bringt mich meinem Ziel näher?“</i>
------------------	--	---	---

Übungsideen für den Alltag

- | | |
|---|--|
| ☐ Eine Rosine oder ein Bonbon ganz langsam essen | ☐ 5 Minuten nur auf den Atem achten |
| ☐ Beim Zähneputzen nur Zähne putzen | ☐ Geräusche zählen, ohne sie zu bewerten |
| ☐ Einen Gegenstand genau beschreiben | ☐ Achtsam gehen: jeden Schritt spüren |
| ☐ Gedanken wie Wolken vorbeiziehen lassen | ☐ Zu Musik tanzen, ganz in der Bewegung |
| ☐ Hände unter warmes Wasser halten | ☐ Eine Tasse Tee mit allen Sinnen trinken |

Meine eigene Übungsidee:

Achtsamkeit üben

Woche: _____

Datum: _____

Mein Achtsamkeits-Tagebuch

Übe jeden Tag ein paar Minuten. Schon 3 bis 5 Minuten reichen. Es geht nicht darum, es „richtig“ zu machen, sondern es zu tun.

Tag	Übung	Dauer	Spannung vorher / nachher	Was ist mir aufgefallen?
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

Welche Übung hat mir diese Woche am meisten geholfen?

Was war schwierig, und was probiere ich nächste Woche?

Dieses Arbeitsblatt ersetzt keine Therapie. **In einer akuten Krise:** Telefonseelsorge 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 (kostenlos, rund um die Uhr), Notruf 112.