

## Übungen Gruppe 2 –

Hier finden Sie alle Übungen zu dem Themengebiet „Achtsamkeit“. Bitte führen Sie pro Tag für die nächsten zwei Wochen jeweils 15 Minuten Übungen aus allen drei Themengebieten durch – welche Sie auswählen, ist hierbei Ihnen überlassen. Sie können jede Übung häufiger durchführen; die meisten sind hierdurch am wirksamsten- wichtig ist nur, dass Sie bitte am Ende der Übungsperiode Übungen aus jedem Themengebiet bearbeitet haben. Auch sollten Sie ungefähr die angegebene Dauer pro Übung einhalten. Bitte drucke diese Seiten wenn möglich aus.

Viel Spaß 😊

Falls Sie noch einmal den Überblick zum Ablauf oder nach Abschluss der 2 Wochen den Link zurück zur Webapp benötigen, finden Sie ihn hier: [www.mastudiekiwebapp.de](http://www.mastudiekiwebapp.de)

### Achtsamkeit

#### 1. Stilles Sitzen (Dauer: ca. 8 Minuten)

Das ist eine einfache Achtsamkeitsübung mit Atemmeditation, für die man keinerlei Hilfsmittel benötigt.

Setze dich an einem ruhigen Ort aufrecht hin, halte die Augen offen und den Blick geradeaus gerichtet. Versuche dabei, die Atmung bewusst wahrzunehmen - zum Beispiel, indem du das Ein- und Ausatmen zählst oder die Atemzüge gedanklich mit "ein" und "aus" begleitest.

Andere Gedanken, die auftauchen, nicht bewerten, sondern vorbeiziehen lassen, um wieder zur bewussten Atemmeditation zurückzukehren. Nimm dir Zeit, diesen Prozess einige Minuten lang durchzuführen.

Quelle: Ndr. (2023b, Oktober 21). *Achtsamkeit: Mit einfachen Übungen gegen den Stress.*

NDR.de - Ratgeber -

Gesundheit. <https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Achtsamkeit-Einfache-Uebungen-gegen-Stress,achtsamkeit114.html>

#### 2. Gehmeditation (Dauer: ca. 15 Minuten)

Gehmeditation hat viele Ähnlichkeiten mit der klassischen Meditationsform im Sitzen: Der Meditierende konzentriert sich voll und ganz auf die Handlung, die er gerade ausführt. Wie viele andere Achtsamkeitsübungen hat auch die Gehmeditation ihren Ursprung im Zen-Buddhismus.

Bei dieser Übung gehst du auf einen Spaziergang. Gehe hier bewusst alleine und ohne Ablenkung wie Musik oder das Telefon spazieren.

Mache dir dabei deine Gehbewegung bewusst. Spüre, wie sich deine Füße aufsetzen und abrollen. Deine Hände können entspannt unterhalb des Brustkorbs auf dem Körper oder auf dem Rücken liegen. Neige den Kopf leicht.

Setze dich hierbei mit folgenden Gedanken auseinander:

- Wie gehe ich eigentlich?
- Wie bewegen sich meine Füße?
- Wie lang ist mein Atemzug bei einem Schritt?
- Atme ich flach oder in den Bauch hinein?
- Welche Gefühle nehme ich wahr?
- Welche Gedanken gehen mir durch den Kopf?

Quelle: Gesundheitskasse, A.-. D. (2020, 21. Oktober). Gehmeditation: Achtsamkeitsübung

für mehr Entspannung. *AOK - die*

*Gesundheitskasse*. <https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/entspannung/gehmeditation-achtsamkeitsuebung-fuer-mehr-entspannung/>

### 3. Body Scan Methode (Dauer: ca. 15 Minuten)

Unter der Body Scan-Meditation versteht man eine Achtsamkeitsübung, die sich dem gesamten Körper widmet. Ihr Ziel ist es, in Ruhe den Körper gedanklich vom Kopf bis zur Fußsohle zu erforschen und in ihn hineinzufühlen. Dabei registriert man sorgfältig und achtsam alle auftauchenden inneren Erfahrungen und lässt auch unangenehme Empfindungen zu. Dieses gedankliche Abtasten verbessert die Beziehung zwischen Körper und Geist und hilft dabei, Stress abzubauen und sich tief zu entspannen.

Suche dir einen Ort, an dem du nicht gestört wirst. Lege hierfür dein Handy oder andere mögliche Ablenkungen weg.

Lege dich mit dem Rücken auf eine bequeme Unterlage und schließe die Augen. Lass deine Hände mit offenen Handflächen entspannt neben deinem Körper liegen.

Spüre das Gewicht deines Körpers und nimm bewusst wahr, mit welchen Körperteilen du auf der Unterlage aufliegst. Atme tief ein und aus und lasse dich mit jedem Atemzug tiefer und tiefer in den Boden sinken.

Konzentriere dich einige Minuten lang nur auf deine Atmung und spüre, wie sich deine Bauchdecke hebt und senkt.

Fokussiere dich auf den großen Zeh deines linken Fußes und nimm alle Empfindungen wahr, die du mit einem Zeh erspürst. Fühlst du deine Socken? Fühlt sich der Zeh kalt an?

Lenke deine Atmung dabei immer gezielt auf die Region deines Körpers, die du gerade erspürst – hier auf den linken großen Zeh. Stell dir vor, wie dein Atemzug von der Nase durch den ganzen Körper bis in deinen Zeh und wieder zurückfließt.

Erweitere nun deine Aufmerksamkeit nach und nach um jeden einzelnen Zeh deines linken Fußes.

Nimm bewusst deinen ganzen linken Fuß wahr und erfühle alle Empfindungen, die dir Ferse, Knöchel, Sohle und Zehen senden.

Wandere nun weiter nach oben und erfühle deinen Unterschenkel, anschließend dein Knie und deinen Oberschenkel. Lenke dabei deinen Atem immer bewusst in die Körperregion, die du gerade wahrnimmst.

Versuche jetzt die Unterschiede zwischen dem linken und dem rechten Bein zu erspüren.

Wiederhole die Übung nun am rechten Bein und beginne auch hier wieder beim großen Zeh. Hast du auch das rechte Bein gespürt, so lenke deine Aufmerksamkeit nun auf dein Becken und auf deine Hüften. Atme auch in diese Bereiche bewusst hinein.

Nun fokussiere dich auf deinen unteren Rücken. Versuche anschließend deinen ganzen Rücken bewusst wahrzunehmen, indem du jeden einzelnen Wirbel von unten bis zum Kopf erfühlst.

Lenke deine Aufmerksamkeit jetzt auf deinen Bauch. Wenn du hier irgendwo eine starke Empfindung spürst, lenke deinen Atem gezielt an diese Stelle und lasse diese Empfindung zu – auch, wenn sie unangenehm ist.

Wandere nun weiter deinen Körper hinauf zu deiner Brust und deinem oberen Rücken. Spüre dein Herz, wie es beim Heben und Senken des Brustkorbs schlägt.

Fühle deine beiden Arme und wandere mit einer Aufmerksamkeit vom Oberarm über Ellenbogen und Unterarm bis in alle Fingerspitzen.

Fokussiere dich nach deinen Armen auf deine Schultern, deinen Nacken und Hals. Versuche die Anspannung in dieser Region mit deinem Atem gezielt wegzuatmen.

Nimm nun alle Empfindungen in deinem Gesicht wahr. Wie angespannt ist dein Kiefer? Wie fest presst du deine Lippen aufeinander? Was spürst du auf deiner Nase? Wandere mit deiner Aufmerksamkeit langsam über dein Gesicht, bis du am Scheitelpunkt angelangt bist.

Stell dir nun vor, wie bei jedem Atemzug der Sauerstoff durch deinen ganzen Körper fließt.

Nimm ihn noch einmal als Ganzes wahr – von der Fußsohle bis zum Scheitelpunkt.

Öffne nun langsam deine Augen, strecke dich durch und stehe auf.

Versuche anschließend, die anstehenden Aufgaben mit Achtsamkeit durchzuführen.

Quelle: Sg-User. (2024, 30. Oktober). *Mindlead Institut - Die Body Scan-Meditation – eine Anleitung*. Mindlead Institut. <https://mindlead-institut.com/body-scan-anleitung/>

#### 4. Objektbeschreibung (Dauer: ca. 5 Minuten)

Suche dir einen Gegenstand, den du besonders wahrnehmen und beschreiben. Nehme dir Zeit, um deinen Gegenstand zu finden – zum Beispiel Steine, Nüsse, Federn, oder eine Mandarine. Nehme dir dein Objekt zur Hand.

Wenn du deinen Gegenstand gefunden hast, versuche ihn mit geschlossenen Augen zu beschreiben, als würdest du ihn einer anderen Person, die das Objekt noch nie erlebt hat, beschreiben müssen. Betaste ihn, mache dir bewusst, wie er sich anfühlt. Benenne auch die Kleinigkeiten oder Selbstverständliches.

- Welche Farbe hat er?
- Welche Oberfläche und Textur hat er?
- Wie fühlt sich der Gegenstand an?
- Welche Temperatur hat das Objekt?
- Wie riecht es?
- Wiegt es schwer oder leicht in deiner Hand?

Quelle: Ndr. (2023, 21. Oktober). *Achtsamkeit: Mit einfachen Übungen gegen den Stress*.

NDR.de - Ratgeber -

Gesundheit. <https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Achtsamkeit-Einfache->

Übungen-gegen-Stress,achtsamkeit114.html

#### 5. Innerliche Dokumentation (Dauer: ca. 5 Minuten)

Diese Übung kannst du auch während des Tages durchführen. Halte hierfür über den Tag hinweg immer wieder einmal kurz inne und registriere bewusst:

- Was denke, fühle, empfinde ich in diesem Moment?
- Achte darauf, in welcher inneren Haltung du dich während deines Tuns befindest. Bist du gerade wohlwollend, ablehnend, verärgert oder interessiert?

Und bemerke, wenn du dich in Bewertungen über eine Sache, eine Situation oder eine Person verfangen hast. Werte nicht, ob deine Emotionen in deinen Augen passend oder unpassend sind, sondern nimm sie einfach wahr und registriere, dass es sie gibt. Dokumentiere sie für dich selbst.

Quelle: Berger, I. (2023, 5. Oktober). Achtsamkeit im Alltag: 11 Übungen | DFME. DFME

*Deutsches Fachzentrum für Achtsamkeit.* [https://dfme-](https://dfme-achtsamkeit.com/achtsamkeitsuebungen-alltag/)

[achtsamkeit.com/achtsamkeitsuebungen-alltag/](https://dfme-achtsamkeit.com/achtsamkeitsuebungen-alltag/)

## 6. Positive Glaubenssätze (Dauer: ca. 15 Minuten)

Begonnen wird dabei mit einer tiefen und langsamen Atmung. Versuche dich zunächst nur auf das Ein- und Ausatmen zu konzentrieren und übrige Gedanken sanft vorbeiziehen zu lassen.

Wie lange du das machst, hängt ganz von dir ab. Der Schlüssel für den Anfang ist es, nicht zu versuchen, die Ruhe zu erzwingen.

Bei dieser Übung wollen wir uns auf positive Glaubenssätze konzentrieren. Hierfür musst du zunächst deine negativen Glaubenssätze identifizieren. Oft sind das ganz unbewusste Überzeugungen, die unser rationales Ich so gar nicht ausdrücken würde. Dennoch beeinflussen sie durch ihre tiefe Verankerung in unserem Unterbewusstsein unser heutiges Denken.

Fühle einmal tief in dich hinein. Es können Dinge sein wie „Ich muss perfekt sein“ oder „Ich muss deinen Erwartungen entsprechen“. Das sind natürlich Aussagen, die, wenn wir mal wirklich darüber nachdenken, gar nicht zutreffen. Wandle sie im nächsten Schritt also in positive Glaubenssätze um.

Vermeide bei positiven Glaubenssätzen Wörter wie „kein“, „nicht“ oder sonstige negative Ausdrücke.

Aus den genannten Aussagen wird dann Folgendes:

~~Ich muss perfekt sein~~

**Ich darf Fehler machen**

~~Ich muss deinen Erwartungen entsprechen~~

**Ich darf ich selbst sein**

Glaubenssätze sind sehr individuell: Verbringe ruhig ein wenig Zeit damit, diejenigen zu finden, mit denen du dich wohl fühlst.

Anschließend kannst du deine positiven Glaubenssätze in deine Atemübung einbauen. Schließe dafür die Augen. Nun atme ein und lass dabei alle Anspannung fallen. Beim Ausatmen sprich entweder laut oder im Kopf einen deiner positiven Glaubenssätze und spüre ihn nach. Wie fühlt es sich an, wenn du ihn zu dir sagst?

Es ist vollkommen in Ordnung, wenn du anfangs noch nicht zu 100% an ihn glauben kannst. Sogar bedarf Zeit. Gehe in deinem eigenen Tempo vor. Wenn du diese Übung regelmäßig

machst, wirst du sehen, wie sich deine positiven Glaubenssätze langsam aber sicher immer schöner und realistischer für dich anfühlen.

Quelle: Lavera. (2022, 12. Januar). *Achtsamkeitstraining: 3 Top-Übungen für einen*

*achtsameren Alltag*. Lavera

Naturkosmetik. <https://www.lavera.de/magazin/lifestyle/achtsamkeitstraining-3-top-uebungen-fuer-dich>

## 7. Sinnesaktivierung (Dauer: ca. 10 Minuten)

Mit dieser Übung bist du im Handumdrehen im Hier und Jetzt und kannst mit einer geschärften Wahrnehmung deinen Tag bestreiten. Denn verweilen wir mit unseren Gedanken zu oft in der Zukunft oder der Vergangenheit, kann das manchmal ganz schön überwältigend sein.

Du kannst sie immer und überall machen, denn du brauchst dafür nur dich und deine Sinne.

**Sehen:** Was siehst du? Schau dich an dem Ort um, wo du gerade bist. Wie verhält sich das Zusammenspiel aus Licht und Schatten. Nimm aktiv Dinge wahr, die du sonst nicht beachtet hast.

**Hören:** Was hörst du? Spielt Musik im Hintergrund? Hörst du die Heizung oder deinen Kühlschrank? Raschelt etwas?

**Riechen:** Was riechst du? Nimmst du gerade einen Geruch wahr? Wenn ja, was verbindest du damit? Ist er neu für dich?

**Schmecken:** Was schmeckst du? Hast du vielleicht noch den leichten Geschmack von Kaffee auf der Zunge? Wenn du gerade etwas isst, versuche, die einzelnen Aromen aktiv wahrzunehmen.

**Fühlen:** Was fühlst du? Spürst du die Kleidung auf deiner Haut? Ist dir warm? Berührst du gerade einen gewissen Gegenstand? Wenn ja, wie fühlt er sich an?

Quelle: Lavera. (2022, 12. Januar). *Achtsamkeitstraining: 3 Top-Übungen für einen*

*achtsameren Alltag*. Lavera

Naturkosmetik. <https://www.lavera.de/magazin/lifestyle/achtsamkeitstraining-3-top-uebungen-fuer-dich>