

Silvia Wiesmann EZfA, 2016: Zusammenfassung der Termine – Inhalte – Übungen zwischen den Terminen – Kernpunkte

Termin	Freiburg	Themen – Inhalte	Übungen zwischen der Terminen	Kernpunkte
1	Achtsamkeit	<p>Alle sind und alles ist willkommen.</p> <p>Sicherheit in der Gruppe – Vereinbarungen für die gemeinsame Arbeit.</p> <p>Was ist eigentlich Achtsamkeit? Erfahrung über alle Sinne: Rosinenübung. Achtsamkeit für den Atem / Körper :Body Scan</p>	<p>Body Scan an 6 Tagen</p> <p>Einmal pro Tag etwas achtsam essen oder trinken</p> <p>9 Punkte Übung</p>	<p>„There is more right with you than wrong“ (JKZ)</p>
2	Sichtweisen Wahrnehmung	<p>Verschiedene Sichtweisen – 9-Punkte Übung; Wahrnehmung und Problemlösung.</p> <p>Einstellungen und ihr Einfluss auf die Gesundheit. Perspektive erweitern. Body Scan, Kurze Sitzmeditation mit Aufmerksamkeit für den Atem.</p>	<p>Body Scan mit CD an 6Tagen der Woche</p> <p>Zusätzlich täglich ca. 5 – 10 Minuten Atembeobachtung ohne CD – den Atem wahrnehmen (siehe Blatt)</p> <p>Tagebuch angenehmer Ereignisse ausfüllen - ein Eintrag pro Tag</p>	<p>Wie wir etwas sehen beeinflusst (bestimmt) unsere Wahrnehmung davon.</p>

3	<p>Leben im Augenblick</p>	<p>Leben im Augenblick. Angenehme Ereignisse. Die Freude und Kraft präsent zu sein. Achtsames Yoga. Im Körper sein, Grenzen erfahren und erweitern. Achtsamkeit im Alltag.</p>	<p>An mindestens 6 Tagen der kommenden Woche abwechselnd den Body Scan oder Yoga mit CD üben Tagebuch unangenehmer Ereignisse ausfüllen; ein Eintrag pro Tag</p> <p>Zusätzlich täglich ca. 5-10Min. Atembeobachtung im Sitzen ohne CD Achtsamkeit im Alltag Werden Sie sich bewusst, wann Sie im Autopilotmodus sind und unter welchen Umständen dies passiert. Was bringt Sie aus dem Gleichgewicht?</p>	<p>Embodiment – im Körper verankert sein! Verkörpern!</p>
4	<p>Die Kunst des Erlaubens - Umgehen mit Hindernissen</p>	<p>Umgehen mit unangenehmen Erfahrungen. Hindernisse für die Praxis. Automatische Denk- und Verhaltensmuster im Reagieren auf unangenehme/ angenehme Erfahrungen/ Stress (kurze Einführung). Experimentieren mit Innehalten und Erlauben. Sich dem intuitiven Wissen öffnen (Märchen).</p> <p>Sitzmeditation mit Aufmerksamkeit für Atem, Körper, Geräusche. Gehmeditation</p>	<p>Angeleitete Sitzmeditation mindestens 2 Mal (mit CD) abwechselnd mit Body Scan oder Yoga üben (an 6 Tagen der Woche)</p> <p>Achtsamkeit im Alltag : Mit Achtsamkeit durch den Tag Täglich einige Augenblicke den Atem beobachten ohne CD --- den gegenwärtigen Moment wahrnehmen Beobachtungen zu Stressreaktionen ausfüllen und mitbringen Experimentieren mit: annehmen von „kleinen“ unangenehmen Erfahrungen</p>	<p>Automatische Denk – und Verhaltensweisen erkennen und neue Möglichkeiten (wohlwollend, freundlich mit sich) erfahren und ausprobieren.</p>

5	Achtsamer Umgang mit Stress	<p>Neuanfang machen – die Hälfte des Kurses ist vorüber. Stressreaktionszyklus vertieft behandeln. Persönliche Bewältigungsstrategien im Umgang mit Stress.</p> <p>Des-identifikation von Gedankeninhalten. Gedanken als mentale Ereignisse.</p> <p>Sitzmeditation mit besonderer Aufmerksamkeit für Gedanken – offenes Gewahrsein.</p>	<p>Sitzmeditation (mind. 2Mal) abwechseln mit Body Scan oder Yoga (an 6 Tagen der Woche)</p> <p>Täglich einige Zeit (5-10min) den Atem beobachten ohne CD</p> <p>In stressvollen Situationen innehalten Atem und Körper (Gedanken und Gefühle) wahrnehmen. Vielleicht gibt es neue Wege, Lösungsmöglichkeiten anstelle von gewohnten Denkmustern und Handeln?</p> <p>Achtsamkeit im Alltag: Immer wieder auf offene und nicht verurteilende Weise zu der Erfahrung im gegenwärtigen Augenblick zurückkommen...</p> <p>Tagebuch schwieriger zwischenmenschlicher Situationen ausfüllen und mitbringen</p>	<p>Wissen wie reagiere „ich auf Stress“ wie erkenne ich Stress in meinem Leben - wie funktioniert die Stressreaktion allgemein.</p> <p>(Verständnis für die Biologie der Stressreaktion)</p>
6	Achtsamkeit in der Kommunikation/in Beziehungen	<p>Kommunikation / Achtsamkeit für schwierige zwischenmenschliche Situationen.</p> <p>Aikido-Übung Pushing Hands. Achtsamer Umgang mit Stress. Befreiung aus dem automatischen Stressreaktionsmuster durch Achtsamkeit.</p> <p>Im Kontakt mit sich selbst und in Verbundenheit und anderen.</p>	<p>Sitzmeditation abwechseln mit Body Scan oder Yoga (an 6 Tagen der Woche)</p> <p>Täglich einige Zeit (5-15min) den Atem beobachten ohne CD - den gegenwärtigen Moment wahrnehmen</p> <p>Sich besonders in stressvollen Situationen jener Momente bewusst werden, in denen wir automatisch reagieren. Welche anderen Möglichkeiten gibt es? Oder ist es vielleicht im Moment am hilfreichsten, nichts zu tun?</p>	<p>Automatische Kommunikationsmuster erkennen und bewusst werden ...</p> <p>Achtsame Kommunikation kennen lernen</p>

			Rolle von Emotionen! Übung wenn schwierige Gefühle auftauchen (handout) mitgeben	Konstruktiven Umgang mit Emotionen kennen lernen
TDA	Tag der Achtsamkeit	Siehe Überblick: Tag der Achtsamkeit	Praxis vertiefen – erleben wie es ist einen Tag im Schweigen mit anderen Menschen zu üben ... Reflexion zu schwierigen Gefühlen je nachdem wenn Zeit ev. bereits im Termin 6 eine Reflexion zum Thema	Zeit haben zum: Üben in einer „Gemeinschaft“
7	Achtsam Leben - Freundschaft mit sich schliessen	<p>Bewusst handeln statt automatisch reagieren. Umgehen mit schwierigen Gefühlen. Reflexion: schwierige Emotionen anleiten</p> <p>Sitzmediation: von der Atembeobachtung zum offenen Gewahrsein.</p> <p>Integration der Achtsamkeitspraxis in den Alltag.</p> <p>Metta Praxis oder Freundlichkeit mit sich selbst üben</p>	<p>Tägliche Praxis: diese Woche <u>ohne CD</u> in Stille üben. Sitzmeditation Body Scan oder Yoga nach Wahl. Was wie viel, in welcher Kombination, bestimmst du selbst.</p> <p>Die Übung zu etwas Eigenem machen! Eventuell einige Zeit der täglichen Meditation der „Metta“-Praxis (Meditation zur Entwicklung von Freundlichkeit (liebender Güte) mit sich selbst) widmen.</p> <p>Achtsamkeit im Alltag. Den Augenblick wertschätzen, ganz gleich, was du gerade tust und wo du gerade bist</p>	Integration in das eigen Leben – achtsame Lebenshaltung

8	Rest des Lebens	<p>Rückblick und Ausblick.</p> <p>Was nehmen die Tn mit, was war möglicherweise schwierig, welche Ziele haben sie für die Zukunft?</p> <p>Die Praxis zu etwas Eigenem machen.</p> <p>Unterstützung durch Meditationsgruppen, Literatur etc.</p> <p>Der Kreis schließt sich: zurück zum Bodyscan, Sitzmeditation.</p> <p>Abschlussritual.</p>	<p>Zusammenfassung und auch zur Erinnerung an das, was im Kurs geübt und besprochen wurde.</p> <p>Wertschätzung und weiterer möglicher Weg</p> <p>Angebote etc.</p> <p>Wie dran bleiben</p>	<p>Achtsame Lebensweise weiter führen</p> <p>Unterstützung wie weiter ...</p>
---	------------------------	--	---	---