

**Übung: Die Hand-Methode**

Du kannst sie jederzeit nutzen, um den aktuellen Moment bewusst wahrzunehmen. Hierbei wird jedem Finger ein Sinneskanal und der Handinnenfläche der aktuelle Gedankengang zugeordnet. Der Handrücken dient als Erinnerung an die Wahrnehmung ohne Bewertung.

Nehmen wir an, du befindest dich in einer Wartesituation (z. B. in einer Warteschlange im Supermarkt oder im Stau) und willst diese Zeit nutzen, um sich mithilfe der Hand-Methode in Achtsamkeit zu üben. Gehe in Gedanken die 5 Finger der Reihe nach durch und halte jeweils kurz inne. Nimm also bewusst wahr:

- **Hören:** Beispielfragen zur Erfassung der Momentaufnahme:

Was höre ich genau jetzt? Welche Geräusche, Klänge und Töne in unmittelbarer Nähe, welche in der Ferne? Sind es viele Geräusche oder eher wenige? Welches ist das lauteste, das präsenteste, welches das leiseste?

- **Sehen:** Beispielfragen zur Erfassung der Momentaufnahme:

Was sehe ich, wenn ich nach unten/oben, seitlich, geradeaus blicke? Was ist neu, was ist mir noch nie aufgefallen? In Verbindung mit dem Gehörsinn: Was genau macht dieses Geräusch, wo kommt es her? Welche Farbe überwiegt in meinem Blickfeld? Was bewegt sich?

- **Spüren/Fühlen:** Beispielfragen zur Erfassung der Momentaufnahme:

Was spüre ich wo in/an meinem Körper? Wie nehme ich die Umgebungstemperatur wahr? Wie ist mein Atem? Wie/was fühle ich gerade (hier werden auch die Gefühle einbezogen)?

- **Schmecken:** Beispielfragen zur Erfassung der Momentaufnahme:

Was schmecke ich jetzt, mit meiner Zunge, im Mund? Habe ich einen eher süßen, salzigen, bitteren oder sauren Geschmack im Mund? (Wenn du nichts schmeckst, weil du vielleicht kürzlich nichts zu dir genommen hast, ist das natürlich auch in Ordnung. Nichts muss, alles kann!)

- **Riechen:** Beispielfragen zur Erfassung der Momentaufnahme:

Rieche ich genau jetzt etwas, wenn ja, was genau? Woher kommt der Duft? (Während wir durch Schmecken nur sehr wenige Geschmacksrichtungen wahrnehmen, gibt es unzählige Gerüche, die wir riechen können. Indem du schnüffelt wie ein Hund oder Kaninchen, nimmst du Gerüche intensiver wahr.)

**Handinnenfläche:** Wo war ich gerade mit meinen Gedanken? Bei einem vergangenen Erlebnis, bei einem Ereignis in der Zukunft, ganz woanders? Oder vielleicht doch bei der aktuellen Tätigkeit?

**Handrücken:** Der Handrücken soll dich in diesem Moment nur daran erinnern, dass alles, was du wahrnimmst, ohne Bewertung erfolgen soll, gemäß dem Leitsatz: Wahrnehmen, annehmen, wertfrei akzeptieren!

## **Übung: Steine sammeln – Steine zerstreuen**

„**Jegliches hat seine Zeit. Steine sammeln, Steine zerstreuen.**“ Dieser Liedtext der Rockgruppe Puhdys bringt es auf den Punkt: Das Leben folgt dem Rhythmus von Werden und Vergehen. Nur schenken wir dieser Tatsache oft zu wenig Beachtung. Auch unser Alltag ist ähnlich strukturiert, ohne dass uns das so recht bewusst ist. Wir kaufen Lebensmittel ein, um diese wieder zu verbrauchen, verdienen Geld, um es auszugeben, benutzen Dinge und entsorgen sie nach Gebrauch, ... Wenn du das nächste Mal etwas entsorgst, denke daran, welchen Sinn dieser Gegenstand einmal für dich hatte. Diese Übung fördert das Bewusstsein für den achtsamen Umgang mit unseren Ressourcen. Übrigens: Diese Übung kannst du auch mit Kindern durchführen.

### **Anleitung**

- Nimm den Titel der Übung wörtlich und begeben dich an einen Ort, an dem du Steine findest. Das kann der heimische Garten sein, ein Flussufer, der Strand oder eine felsige Stelle in der Natur.
- Sammle verschiedene Steine.
- Betrachte die gesammelten Steine ganz genau. Jeder Stein ist anders.
- Fahre mit den Fingern über die Oberfläche und rieche daran. Meist duften sie nach Erde und Kalk.
- Vielleicht findest du einen Lieblingsstein, der besonders schön geformt ist oder eine außergewöhnliche Farbe besitzt.
- Beginne dann, die Steine wieder zu zerstreuen, und zwar ruhig und bedächtig.
- Versuche dabei, mit den Steinen ein Muster zu werfen, eine Spirale, einen Kreis oder ein Fantasiegebilde.

## **Übung: Temporäres Nichtstun**

Wir sind es gewohnt, uns permanent zu beschäftigen oder beschäftigt zu werden. Je mehr wir beschäftigt und fremdbestimmt sind, desto schwerer fällt es, uns selbst bewusst wahrzunehmen. Je lauter die Geräusche und Stimmen von außen, desto leichter überhören wir die eigene innere Stimme. Deshalb kann es richtig guttun, hin und wieder aus diesem Korsett auszubrechen, sich abzuschotten und in sich hineinzuhören.

### **Anleitung**

- Versuche, täglich mindestens zehn Minuten nichts zu tun. Lege dich hierzu am besten ins Bett oder wähle einen anderen bequemen Platz. Kein Radio hören, kein Buch lesen – nichts!
- Wenn du so zur Ruhe gekommen bist, nimm dich bewusst wahr: Welche Gedanken gehen dir im Moment durch den Kopf, was fühlst du, was spürst du wo, ...?

Wenn du dich dabei wohlfühlst, mach das temporäre Nichtstun zu einem Ritual, das du in deinen Alltag integrierst.

## **Übung: Den Atem spüren**

Die Atmung ist ein automatischer Vorgang, der keiner Steuerung durch unser Bewusstsein bedarf. Deshalb schenken wir unserem Atemrhythmus kaum Beachtung. Für diese Achtsamkeitsübung wird die Wahrnehmung bewusst auf die [Atmung](#) gelenkt.

### **Anleitung**

- Schließe die Augen.
- Lege deine Hand auf deinen Bauch.
- Atme durch die Nase tief in den Bauch hinein und nimm diese Atmung bewusst wahr.
- Stelle dir beim Einatmen vor, dass du einen wohltuenden Duft aufsaugst, der dann deinen ganzen Körper durchströmt.
- Das Ausatmen erfolgt durch den Mund. Stelle dir beim Ausatmen vor, wie du eine Pusteblume bläst.
- Zähle beim Ein- und Ausatmen, das erleichtert die gleichmäßige rhythmische Atmung. Beispielsweise fünf Sekunden ein- und fünf Sekunden lang ausatmen.
- Wechsel auch mal die Position und atme bewusst im Sitzen, Stehen und Liegen und spüre den Unterschied.

## **Übung: Leichtes Lächeln**

Diese Übung kann dir auf dem Weg zu einer optimistischeren Grundeinstellung helfen. Wenn wir lächeln, und das kann auch nur ein ganz kleines Lächeln sein, ziehen wir die Mundwinkel nach hinten. Das wiederum signalisiert unserem Unterbewusstsein, dass wir etwas Freudiges oder Schönes erleben. Es werden dann automatisch positive Emotionen erzeugt. Es entsteht eine angenehme Grundstimmung, in der wir die meisten Dinge positiver sehen und optimistischer werden.

**Anleitung:** Begib dich in eine entspannte Körperhaltung, entspann dein Gesicht, den Nacken, lass die Schultern locker hängen. Spür, wie sich die Entspannung in deinem Gesicht, in der Nacken- und Schultergegend mehr und mehr ausbreitet. Und nun probiere ein leichtes Lächeln. Denk an etwas Schönes. Für ein leichtes Lächeln zeigen die Mundwinkel leicht nach oben und dein Gesicht entspannt sich. Dein Gesichtsausdruck strahlt Gelassenheit aus. Denk an die Wechselwirkung zwischen Körper, Gedanken und Gefühlen. Dieses Lächeln dient nur dir selbst. Es braucht für dein Gegenüber nicht sichtbar sein!

**Ein Lächeln am Morgen...**Schaffe dir eine Erinnerung, die dich gleich nach dem Aufstehen ins Lächeln bringt. Das kann ein Bild oder ein Zeichen oder sogar das Wort „Lächeln“ sein, das dir sofort ins Auge fällt, wenn du morgens die Augen öffnest. Nimm dir einen Moment vor dem Aufstehen und

spüre deinen Atem. Während du dreimal sanft ein- und ausatmest, zaubere dir dein leichtes Lächeln ins Gesicht. Mit jedem Atemzug versuche, dein Lächeln mehr zuzulassen. Denke an etwas Schönes!

**Leichtes Lächeln in freien Momenten:** Lächeln geht überall! Übe ein sanftes Lächeln so oft wie möglich!

**Lächeln bei Gereiztheit:** Wer glücklich ist, kann nicht zornig sein! Wenn dir auffällt, dass du gereizt bist, finde dein leichtes Lächeln. Konzentriere dich dann auf deinen Atem und halte das Lächeln für mindestens drei Atemzüge. Suche dir ein Bild oder Symbol für deinen Alltag (z.B. für den Schreibtisch), das dich daran erinnert, ganz leicht zu lächeln!

### Übung: „Ankern von Glücksmomenten“

Eine einfache Methode der emotionalen Stressbewältigung besteht darin, sich einen emotionalen Zustand großer Freude, eines besonderen Glücksgefühls oder Erfolgsmomentes zu vergegenwärtigen.

#### **Anleitung**

- Suche dir eine bequeme Sitz- oder Liegeposition und schließe die Augen.
- Fokussiere dich zunächst ganz auf deinen Körper. Gehe mit deiner Aufmerksamkeit einmal durch deinen Körper, von den Füßen angefangen bis zu deinem Kopf. Spüre überall einmal hinein.
- Nun tauche in deine Gedankenwelt ein.
- Erwinnere dich, so genau wie möglich, an eine Situation, in der du sehr glücklich, zufrieden und euphorisch warst. Was ist in diesem wunderbaren Augenblick passiert?
- Was hast du gefühlt, welche positiven Gedanken gingen dir dabei durch den Kopf? Welche Bilder kannst du sehen? Vielleicht kannst du auch etwas riechen, schmecken oder fühlen, was du in dieser Situation erlebt hast.
- Durchlebe diesen Moment so intensiv wie möglich! Koste das Erlebte noch einmal aus.
- Auf dem Höhepunkt dieser Vergegenwärtigung versuchst du für diesen Moment ein Symbol/Bild/oder Tier zu finden, welches diesen Moment/diesen Gefühlszustand gut repräsentieren kann.
- Verlasse nun deine schönen Erinnerungen mit einem Lächeln. Es kann im Alltag helfen, wenn du dir einen kleinen Talisman zulegst (z.B. das Tier als Spielzeug, das dich immer an diese schöne Erfahrung erinnert). Den damit verbundenen angenehmen Zustand solltest du dir öfter in Erinnerung rufen, vor allem dann, wenn du dich in einem emotional negativen Zustand befindest. Die Vergegenwärtigung positiver Emotionen hilft gerade in schwierigen/stressigen Zeiten, weiterhin positiv und zuversichtlich zu denken und somit das Stressempfinden zu reduzieren.

## **Übung: Gedanken-STOPP-Technik**

Nicht selten wird in stressigen Situationen „aus einer Mücke ein Elefant gemacht“. Eigentlich banal erscheinende Ereignisse gewinnen zunehmend an Wichtigkeit und es erscheint unmöglich, sich dem immer schneller drehenden Gedankenkarussell zu entziehen. Mittels der Gedanken-STOPP-Technik wird die sog. Gedankenspirale aktiv unterbrochen. Ein imaginäres oder laut ausgesprochenes „STOPP“ in Kombination mit einem körperlichen Signal (Hand zur Faust ballen, beide Zeigefinger kreuzen) ermöglicht es dem Anwender, dem Gedankenkreisen für einen Moment Einhalt zu gebieten. Dieser Moment kann dann genutzt werden, um sich mit Hilfe einer speziellen Atemtechnik (schnell und tief in den Bauch einatmen, 4x so lange ausatmen, Gedanken stoppen), positiven Selbstinstruktionen (Affirmationen), bewusstem Ablenken oder einem aktiven Perspektivenwechsel der Gedankenspirale zu entziehen. Die Mücke bekommt also nicht die Chance, zum Elefanten zu mutieren.

## **Übung: Gedanken-Urlaub**

Die Übung soll dir in stressigen Situationen eine Auszeit von deinen Gedanken und Problemen geben. Mach doch mal gedanklichen Kurzurlaub und unterbrich so den Stresskreislauf.

**Anwendung:** 3 Mal pro Tag empfehlenswert, Dauer 3-5 min

**Ziel:** Ablenkung und positive Gedanken

**Anleitung:** Denke 1-2 min an etwas Schönes aus der Vergangenheit oder etwas Angenehmes, das dich in der Zukunft erwartet. Stelle dir nun (2-3min) vor, dass all deine Probleme verschwunden sind! Wie fühlt sich das an?

## **Übung: Päckchenübung**

Wenn dich nervige Situationen, Konflikte oder zusätzliche Belastungen plagen, hilft es manchmal, dass die Gedanken weniger präsent sind, weil du das Problem entweder gerade nicht lösen willst oder kannst. Die „Päckchenübung“ ist eine mentale Achtsamkeitsübung, um störende, emotional belastende „Dinge“ bewusst aus dem Fokus zu lenken. Du bündelst alle Gedanken, Überlegungen, Sorgen und Ängste, die mit dieser Angelegenheit zu tun haben und „schnürst sie zu einem Päckchen“. Dieses Päckchen lässt du dann einfach verschwinden (auf mentaler Ebene). Du schiebst es aus dem bewussten Denken und vergisst/ignorierst es (vorübergehend) mit Absicht. Du legst sozusagen deine Sorgen beiseite.

### **Anleitung**

- Setz dich auf einen Stuhl oder leg dich hin. Mach es dir dort, wo du bist, so bequem wie möglich. Stelle sicher, dass du in der nächsten Viertelstunde nicht gestört wirst. Schalte potentielle Störquellen aus.

- (Folgendes kannst du dir laut vorlesen oder nimm es auf einem Tonträger auf:) *Komme zur Ruhe. Richte deine Aufmerksamkeit ganz auf dich. Spüre deinen Körper, angefangen bei deinen Füßen bis hoch zu deinem Kopf. Nimm dir die Zeit wahrzunehmen, wie sich jede einzelne Stelle anfühlt. Ende am Punkt zwischen deinen Augen, genau an der Nasenwurzel. Verharre ein wenig auf diesem Punkt. Vielleicht wird es sogar ein wenig warm an dieser Stelle. Jetzt beobachte deine Gedanken, wie ein stiller Beobachter, mit einer gewissen Distanz zum Gedankenthema.*
- Widme dich nun deinen negativen Gedanken und deinen belastenden Gefühlen. Versuche alles zu erfassen, was zu deinem konkreten Problem dazugehört – Personen, Orte, Erinnerungen, Emotionen.
- Finde für diesen Gedanken in deiner Fantasie eine Verpackung. Vielleicht ein Päckchen, einen Schrank, eine Truhe, einen sicheren Tresor oder eventuell ein Geschenk oder einen Luftballon. Lege alle deine Gedanken in deine Fantasieverpackung und verschließe sie vor deinem inneren Auge.
- Nun überlege dir einen Ort, an dem du dieses Päckchen aufbewahren möchtest. Wie viel Distanz möchtest du zu diesen gut verpackten, belastenden Gedanken schaffen? Lieber komplett aus deinem Blick oder nur etwas weiter weg? Oder soll das Päckchen noch greifbar in deiner Nähe bleiben? Gestalte den Abstand so, dass es für dich Sinn macht. Behalte eine, wenn auch winzige, Verbindung zu diesem Gefühl. (Was fühlst du? Was spürst du körperlich? Was macht es mit dir, diese negativen Gedanken verpackt zu haben, dich von ihnen persönlich zu distanzieren? Passt der Abstand? Ist er dir angenehm? Eventuell willst du noch einen neuen Ort dafür finden?). Nimm dir die Zeit, die du dafür brauchst.
- Komme jetzt langsam wieder zurück in das Hier und Jetzt. Bewege deine Hände.....die Füße.....recke dich.....strecke dich.....atme ein paar Mal tief ein und aus. Wenn du soweit bist, öffne die Augen.

Diese Übung hat dein Problem natürlich nicht gelöst, deine Sorge ist nicht weg. Du hast dir nun aber Abstand zu deiner belastenden Situation geschaffen, einen Freiraum, der dir vielleicht einen neuen Blick auf die Situation und damit neue Handlungsmöglichkeiten eröffnet. Vielleicht ermöglicht dir der Abstand, etwas Gutes in der Situation zu finden. Du bist nicht mehr so sehr von deinem Gefühl eingenommen, da du einen mentalen Abstand dazu geschaffen hast. Eventuell löst sich das Problem nun auch von alleine?!

- Und wenn dir danach ist und du bereit dazu bist, dann schließ die Augen, spüre in dich hinein und öffne vorsichtig wieder das Päckchen oder worin auch immer deine Sorge verpackt war. Schau dir das Problem an, gib deinem Gefühl Raum, lass es heraus. Und wenn du willst, leg es einfach zurück, bis du es irgendwann ganz loslassen kannst.