



Leseprobe aus Frank, Achtsam werden – achtsam sein,  
ISBN 978-3-621-28943-6 © 2022 Programm PVU Psychologie Verlags  
Unionin der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel  
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/  
gesamtprogramm.html?isbn=978-3-621-28943-6](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-621-28943-6)

# Inhalt

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| <i>Zum Einstieg</i>           | 6   |
| Was ist Achtsamkeit?          | 9   |
| Wahrnehmung                   | 31  |
| Gedanken                      | 69  |
| Stressmanagement              | 79  |
| Gelassenheit                  | 99  |
| Werte und Ethik               | 119 |
| Mitgefühl und Selbstmitgefühl | 139 |
| Dankbarkeit                   | 159 |
| Achtsame Kommunikation        | 167 |
| <i>Quellen</i>                | 182 |



# Die Atempause

Erstmal tief durchatmen – was ist eigentlich gerade los?

Wie geht es mir?

Wenn Sie wollen, können Sie nun sanft die Augen schließen.

Nehmen Sie drei tiefe Atemzüge.

Atmen Sie dann wieder normal.

Nehmen Sie den Atem einfach zur Kenntnis, ohne die Gedanken weiter zu denken oder eine Geschichte daraus werden zu lassen.

Wie sind die Gefühle? Es ist gar nicht so einfach, diese zu beschreiben?

Manchmal hilft: »Es fühlt sich an wie ...«

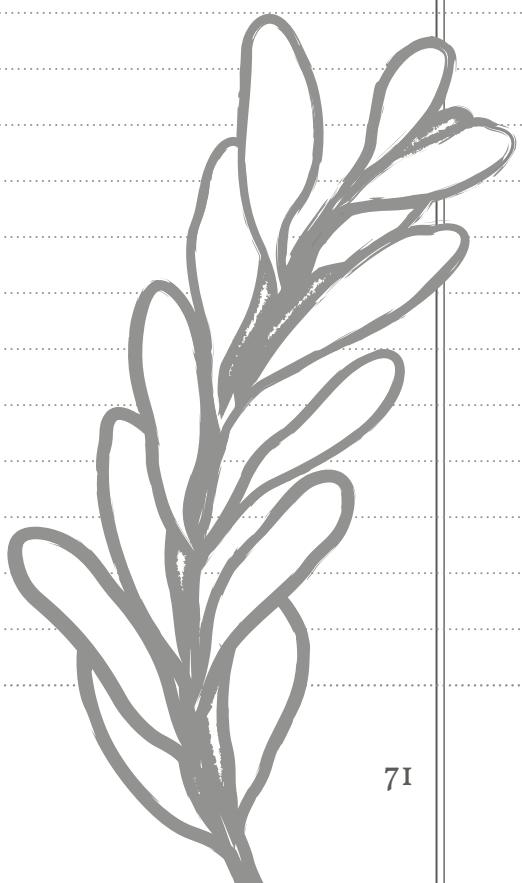
Und nun wandern Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zu Ihren Körpermöglichkeiten. Was können Sie spüren?

Jetzt wieder zurückkehren zu Ihrer Atmung, nehmen Sie diese wie eine Welle im gesamten Körper wahr und vielleicht auch darüber hinaus.

Öffnen Sie wieder die Augen, wenn Sie diese geschlossen hatten, und bewegen Sie sich ein bisschen.

Datum:

*Welche Gedanken wollen Sie zum Wachsen bringen?*

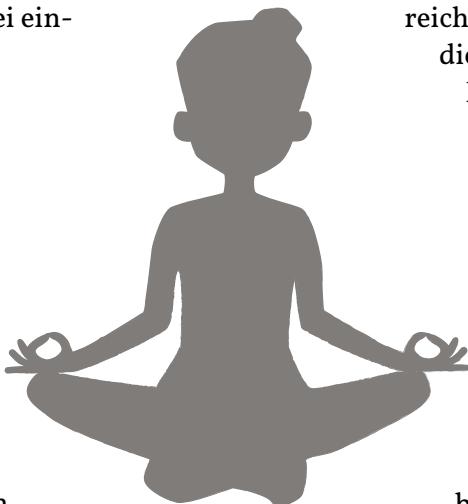


## Gedanken

# Sie möchten meditieren?

Welche Körperhaltung kann man dabei einnehmen?

Ob Sie auf einem Stuhl oder auf einem Kissen meditieren – wichtig ist, dass Sie würdevoll und aufrecht sitzen. Die Füße haben Kontakt zum Boden, die Hände ruhen auf den Oberschenkeln. Den



Brustkorb öffnen, das erreichen Sie, wenn Sie die Schultern nach hinten abrollen.

Versuchen Sie nicht gleich jedem Bewegungsimpuls zu folgen, bemerken Sie es und geben Sie dem Reiz die Chance, vorüberziehen. Wenn es zu stark wird, verändern Sie Ihre Position in Achtsamkeit.

Datum:

*Zwischen Reiz und Reaktion gibt es Raum  
und in diesem Raum liegt unsere Freiheit,  
uns zu entscheiden  
und unser Glück zu beeinflussen.*

Viktor Frankl

*Was brauchen Sie, um diesen Raum  
entstehen zu lassen?*

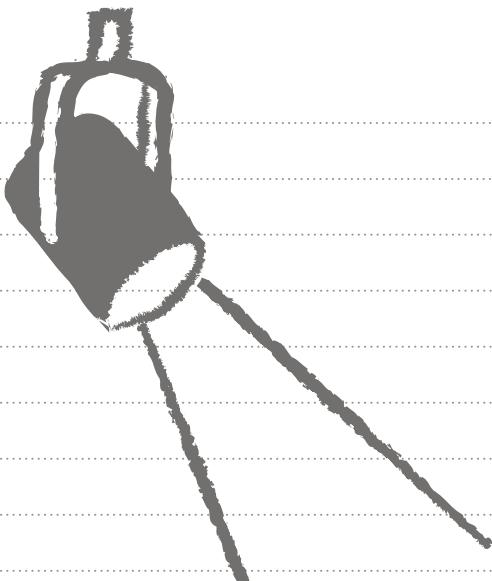
## Stressmanagement

### Wetterkarte

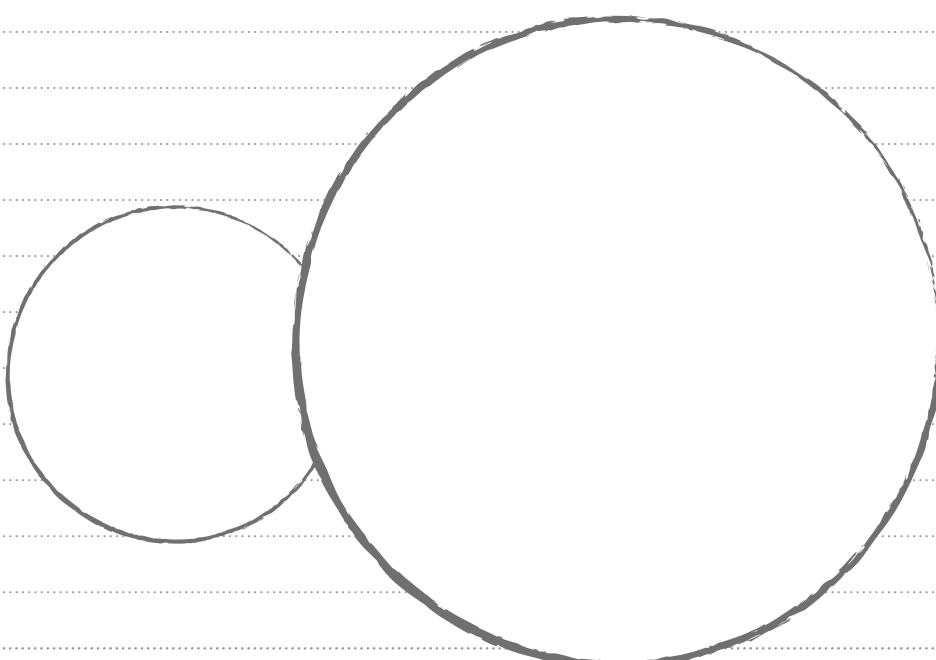


*Welche Analogie zum Wetter entspricht am besten Ihrem aktuellen Gemütszustand?*

Datum:



*Leg etwas ins Licht und schau,  
was das Licht mit dem Etwas macht.*  
Robert Gernhardt, 2017, S. 512



## Mitgefühl und Selbstmitgefühl

# Selbstmitgefühl kultivieren – sich selbst Mitgefühl geben



Wenn Sie emotionales Unwohlsein und Unbehagen bemerken, erlauben Sie sich, sich dieser Erfahrung zuzuwenden und sich selbst Mitgefühl zu geben.

Machen Sie sich die Erfahrung im Körper bewusst. Wo genau können Sie diese wahrnehmen?

Wenn Sie wollen, können Sie sich eine Hand auf Ihr Herz legen.  
Oder Ihre beiden Hände in Ihrem Schoß spüren.

Sagen Sie sich selbst: »So also fühlt sich diese Erfahrung an« oder »Das tut weh«.

Werden Sie sich bewusst, dass Schwierigkeiten zum Leben dazu gehören und dies alle Menschen erleben.

Fragen Sie sich, welche freundlichen Worte Ihnen jetzt guttun würden. Sprechen Sie diese zu sich selbst, beispielsweise: »Möge ich freundlich und liebevoll zu mir selbst sein« oder »Möge ich mich so akzeptieren, wie ich bin«.

Schauen Sie, welche Worte Ihnen Trost spenden.

## Dankbarkeit

# Bohnenübung

Stecken Sie sich morgens, wenn der Tag beginnt, zehn Bohnen in Ihre Hosentasche oder einen kleinen Beutel.

Achten Sie am Tag auf die kleinen und dennoch nicht unbedeutenden Momente, in welchen Sie Dankbarkeit erfahren. Das muss nichts Großes sein, ein Lächeln auf der Straße oder ein unverhofftes Kompliment, etwas, das Ihnen gut gelingt oder einfach, dass heute die Sonne scheint, reicht schon aus.

Immer wenn ein solcher Moment entsteht, nehmen Sie eine Bohnen von der einen Hosentasche in die andere oder in einen anderen Beutel.

Zählen Sie abends die Bohnen in der anderen Hosentasche und erinnern Sie sich an den Moment, für den Sie dankbar waren.

Oder schreiben Sie die Situationen hier auf:

