



Achtsamkeit auf Basis von MBSR

1.3 Neun Prinzipien der Achtsamkeit nach MBSR

1. Nicht-Verurteilen: Dieses Prinzip beinhaltet, die eigenen Gedanken und Gefühle zu beobachten, ohne sie zu bewerten oder in Kategorien wie „gut“ oder „schlecht“ einzuteilen. Es geht darum, die innere Erfahrung so anzunehmen, wie sie ist, ohne den Drang, sie zu verändern oder zu unterdrücken. Indem wir nicht bewerten, schaffen wir Raum für mehr Klarheit und Akzeptanz im gegenwärtigen Moment.

2. Dankbarkeit: Dankbarkeit in der Achtsamkeitspraxis bedeutet, die kleinen Dinge im Leben wertzuschätzen und ihnen Aufmerksamkeit zu schenken. Es geht darum, die positiven Aspekte des Lebens bewusst wahrzunehmen und anzuerkennen, selbst die scheinbar selbstverständlichen Dinge wie die Funktionsweise des Körpers oder die Schönheit der Natur. Dankbarkeit kann durch verschiedene Übungen kultiviert werden, wie z.B. das Führen eines Dankbarkeitstagebuchs oder das bewusste Wahrnehmen von positiven Erfahrungen im Alltag.

3. Geduld: Geduld ist eine wichtige Haltung in der Achtsamkeit, da sie uns hilft, den Prozess der persönlichen Entwicklung und des Lernens anzunehmen. Achtsamkeit braucht Zeit und Übung, und es ist wichtig, geduldig mit sich selbst zu sein, wenn die Gedanken abschweifen oder Schwierigkeiten auftreten. Geduld ermöglicht es uns, die Dinge in ihrem eigenen Tempo geschehen zu lassen und uns nicht von Ungeduld oder Frustration überwältigen zu lassen.

4. Anfängergeist: Anfängergeist bedeutet, die Welt mit offenen und neugierigen Augen zu betrachten, so als ob wir sie zum ersten Mal erleben würden. Indem wir unsere vorgefassten Meinungen und Erwartungen loslassen, können wir neue Perspektiven und Möglichkeiten entdecken. Anfängergeist fördert Kreativität, Offenheit und die Bereitschaft, aus neuen Erfahrungen zu lernen.

5. Vertrauen: Vertrauen in der Achtsamkeitspraxis bezieht sich auf das Vertrauen in die eigene Intuition und innere Weisheit. Durch Achtsamkeit lernen wir, unsere innere Stimme besser wahrzunehmen und ihr zu folgen. Vertrauen ermöglicht es uns, uns selbst und unseren Entscheidungen sicherer zu fühlen und Herausforderungen mit Gelassenheit zu begegnen.

6. Nicht-Anstreben: Nicht-Anstreben bedeutet, den gegenwärtigen Moment zu akzeptieren, ohne ihn verändern zu wollen. Es geht darum, loszulassen von dem ständigen Streben nach Zielen und Ergebnissen und stattdessen im Hier und Jetzt zu sein. Nicht-Anstreben bedeutet nicht, dass wir keine Ziele haben sollten, sondern dass wir uns nicht an ihnen festklammern und den Weg dorthin mit Achtsamkeit und Gelassenheit gehen.

7. Akzeptanz: Akzeptanz bedeutet, die Dinge so anzunehmen, wie sie sind, ohne sie zu bewerten oder zu verurteilen. Es geht darum, die Realität anzuerkennen, auch wenn sie nicht unseren Wünschen entspricht. Akzeptanz ist nicht gleichbedeutend mit Resignation, sondern ermöglicht es uns, mit schwierigen Situationen und Emotionen umzugehen und angemessen zu reagieren.

8. Loslassen: Loslassen bedeutet, sich von Gedanken, Gefühlen oder Erfahrungen zu lösen, die uns nicht mehr dienen. Es geht darum, nicht an der Vergangenheit festzuhalten oder uns in Sorgen über



die Zukunft zu verlieren. Loslassen ermöglicht es uns, im gegenwärtigen Moment präsent zu sein und uns von negativen Emotionen zu befreien.

9. Großzügigkeit: Großzügigkeit in der Achtsamkeitspraxis bedeutet, unsere Zeit, Aufmerksamkeit und Gedanken mit anderen zu teilen. Es geht darum, anderen Menschen und uns selbst gegenüber offen und wohlwollend zu sein. Großzügigkeit stärkt unser Gefühl der Verbundenheit mit anderen und fördert Mitgefühl und Empathie.

Diese neun Haltungen sind eng miteinander verbunden und unterstützen sich gegenseitig. Indem wir sie in unsere Achtsamkeitspraxis integrieren, können wir ein tieferes Verständnis für uns selbst und die Welt um uns herum entwickeln und ein erfüllteres und bewussteres Leben führen.