



Achtsamkeit auf Basis von MBSR

3. Achtsamkeitsübungen

Achtsamkeitsübungen nach MBSR sind vielfältig und zielen darauf ab, die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment zu lenken und die Wahrnehmung von Körper, Gefühlen und Gedanken zu schulen. MBSR bietet eine breite Palette von Achtsamkeitsübungen, die Ihnen helfen können, Stress abzubauen, Emotionen besser zu regulieren und Ihr allgemeines Wohlbefinden zu steigern. Hier sind einige der wichtigsten Übungen:

1. Formelle Praxis:

- **Rosinen-Meditation:**
Übung zum Einstieg
- **Atemraum:**
Die Übung „Atemraum“ ist eine kurze Achtsamkeitsübung, die in verschiedenen Kontexten eingesetzt werden kann, um innezuhalten, sich auf den gegenwärtigen Moment zu besinnen und bewusst zu entscheiden, wie man weitermachen möchte. Sie kann helfen, Stress abzubauen, Emotionen zu regulieren und mit Herausforderungen gelassener umzugehen.
- **Achtsamkeitsmeditation auf den Atem:**
In der Achtsamkeitsmeditation richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem oder auf Körperempfindungen. Sie lernen, Gedanken und Gefühle kommen und gehen zu lassen, ohne sich in ihnen zu verlieren.
- **Body-Scan:**
Beim Body-Scan lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit systematisch durch Ihren Körper, von den Zehenspitzen bis zum Scheitel. Sie nehmen wahr, welche Empfindungen in den verschiedenen Körperregionen vorhanden sind.
- **Achtsamkeits-Yoga:**
Sanfte Yogaübungen fördern die Körperwahrnehmung und helfen Ihnen, Spannungen loszulassen. Sie verbinden Atmung und Bewegung und kultivieren Achtsamkeit für Ihren Körper.

2. Informelle Praxis:

- **Achtsames Essen:**
Beim achtsamen Essen nehmen Sie die Nahrung mit allen Sinnen wahr. Sie achten auf den Geschmack, den Geruch, die Konsistenz und die Temperatur des Essens. Sie essen langsam und bewusst und nehmen wahr, wann Sie satt sind.
- **Achtsames Zuhören:**
Beim achtsamen Zuhören schenken Sie Ihrem Gesprächspartner Ihre ungeteilte Aufmerksamkeit. Sie hören aktiv zu, ohne zu unterbrechen oder zu bewerten. Sie nehmen wahr, was gesagt wird und wie es gesagt wird.



- **Achtsamkeit im Alltag:**

Sie können Achtsamkeit in viele Alltagssituationen integrieren, zum Beispiel beim Spülen, beim Warten an der Kasse oder beim Spaziergehen. Sie nehmen wahr, was gerade passiert, ohne sich ablenken zu lassen.