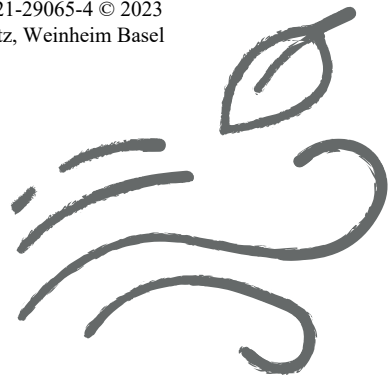




Leseprobe aus Frank, Achtsam werden – achtsam sein,
ISBN 978-3-621-28065-4 © 2023 Programm PVU Psychologie
Verlags Union in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/
gesamtprogramm.html?isbn=978-3-621-28065-4](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-621-28065-4)

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 ...«

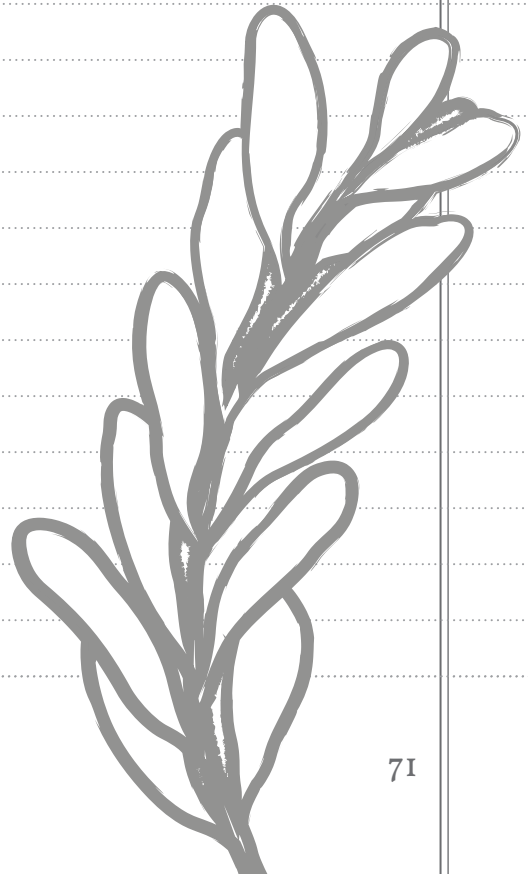
Und nun wandern Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zu Ihren Körperempfindungen. Was können Sie spüren?

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?

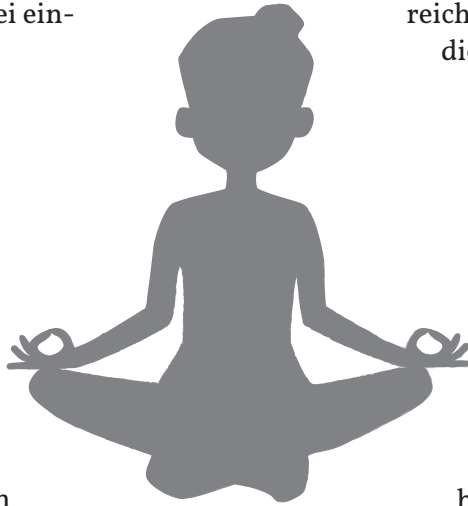


Gedanken

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.