

Wie achtsam bin ich?

Beantworten Sie folgende Fragen auf „nie, selten, öfters, häufig, fast immer, immer“ und zählen die Punkte zusammen.

Ich mache mehrere Sachen gleichzeitig.

- ① nie ① selten ② öfters ③ häufig ④ fast immer ⑤ immer

Was ich denke und tue passiert gleichzeitig automatisch.

- ① nie ① selten ② öfters ③ häufig ④ fast immer ⑤ immer

Ich habe Konzentrationsschwierigkeiten.

- ① nie ① selten ② öfters ③ häufig ④ fast immer ⑤ immer

Ich nehme kleine Glücksmomente im Alltag wahr.

- ① immer ① fast immer ② häufig ③ öfters ④ selten ⑤ nie

Meine Aufmerksamkeit ist nach außen, andere Personen oder Dinge, gerichtet.

- ① nie ① selten ② öfters ③ häufig ④ fast immer ⑤ immer

Ich nehme meinen Körper (z. B. Atmung, Herz, Rumpf, Kopf) wahr.

- ① immer ① fast immer ② häufig ③ öfters ④ selten ⑤ nie

Ich spüre meinen Körper erst bei Verspannungen oder Schmerzen.

- ① nie ① selten ② öfters ③ häufig ④ fast immer ⑤ immer

Es passiert mir, dass ich nicht weiß, wie ich von A nach B gekommen bin.

- ① nie ① selten ② öfters ③ häufig ④ fast immer ⑤ immer

Beim Essen mache ich gleichzeitig andere Sachen (Fernsehen, Lesen, Reden ...).

- ① nie ① selten ② öfters ③ häufig ④ fast immer ⑤ immer

Ich falle meinen Gesprächspartnern/-innen ins Wort.

- ① nie ① selten ② öfters ③ häufig ④ fast immer ⑤ immer

Ich träume gerne von einer besseren Zukunft.

- ① nie ① selten ② öfters ③ häufig ④ fast immer ⑤ immer

0 – 20 Punkte

Sie sind ein achtsamer Mensch. Behalten Sie diese besondere Fähigkeit bei.

21 – 35 Punkte

Ihre Achtsamkeit könnte besser sein. Versuchen Sie in den Bereichen, wo Sie 3, 4 oder 5 Punkte vergeben haben, achtsamer zu sein. Ihre Lebensqualität wird steigen.

36 – 55 Punkte

Ihre Achtsamkeit ist stark verbesserungswürdig. Machen Sie ein Achtsamkeitstraining. Ihre Gesundheit wird es Ihnen danken. Sie werden Ihre Lebensqualität deutlich steigern.

Achtsames Atmen

Die Atembeobachtung ist eine der am häufigsten praktizierten und einfachsten Achtsamkeitsübungen. In allen Lebenslagen kann achtsam geatmet werden. Die Aufgabe ist es, die Aufmerksamkeit gezielt auf das Atmen zu lenken, einen Atemzug nach dem anderen wahrzunehmen. Schweift man mit der Zeit ab, kehrt man sanft wieder zur Atmung zurück.

Um das Üben zu erleichtern, können mögliche Beobachtungspunkte beim Atmen sein:

- die Luft, wie sie innen an den Nasenflügeln vorbeistreicht
- der Temperaturunterschied zwischen ein- und ausgeatmeter Luft
- das Geräusch, das beim Ein- und Ausatmen durch Nase oder Mund entsteht
- wie sich die Bauchdecke hebt und senkt
- wie sich der Brustkorb ausdehnt und zusammenzieht
- wie sich die Schultern im Rhythmus des Atems leicht heben und senken

Eine weitere Hilfe kann sein, die Atemzüge zu zählen, wobei jedes Ausatmen mit einer Zahl belegt wird.

Eine andere Möglichkeit ist, das Ein- und Ausatmen innerlich zu begleiten mit den Worten „ein“ und „aus“.

Welche Bedeutung hat die Atmung für mich?

Welchen Bezug habe ich zu meiner Atmung?

Welche Erfahrungen habe ich beim achtsamen Beobachten meiner Atmung gemacht?

Körper spüren (Was und wo?)

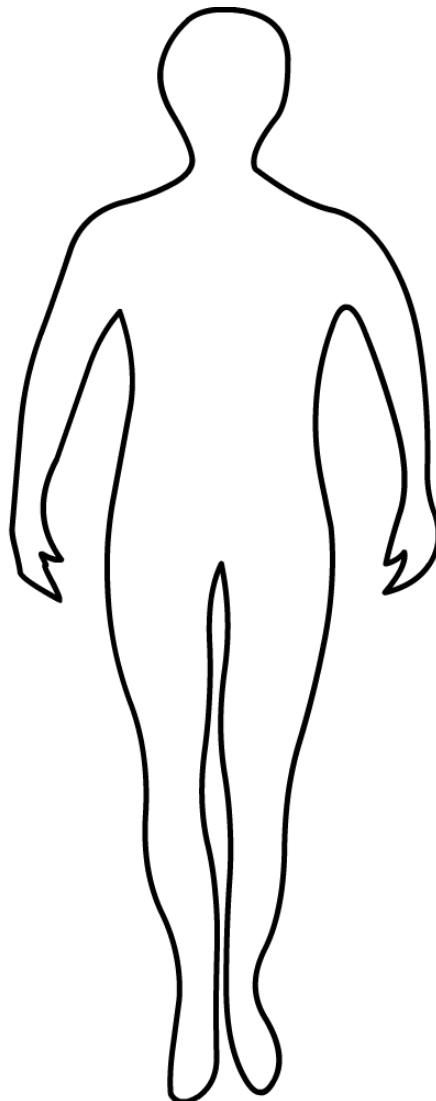
Nehmen Sie sich 10 bis 20 Minuten Zeit, um Ihren Körper zu beobachten und Empfindungen wahrzunehmen. Gibt es irgendwo eine Verspannung, ein Kribbeln, ein Brennen, einen Druck, ein Ziehen oder ein Flattern? Ein Gefühl von Leichtigkeit oder Schwere, Wärme oder Kälte? Einen Schmerz?

Wenn Sie eine körperliche Empfindung spüren, benennen Sie diese Empfindung und zeichnen diese in der Figur unten ein.

Lassen Sie sich Zeit, um voll und ganz die Stelle wahrzunehmen und die Empfindung zu beschreiben.

Erst danach öffnen Sie sich für die nächste Empfindung.

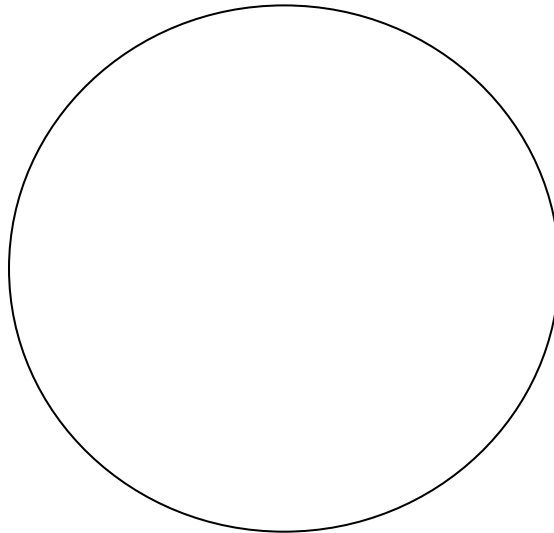
Was können Sie noch in Ihrem Körper spüren und wo ist das lokalisiert?



Zeitverteilung IST / SOLL

IST-KUCHEN

Auf welche Gebiete, Tätigkeiten und Erlebnisse verwende ich wie viel meiner Zeit?
Stellen Sie sich vor, 100% Ihrer Zeit entsprechen dem vollen Kreis (Kuchen).
Wie viel nehmen davon anteilmäßig Ihre Alltagstätigkeiten in Anspruch?



WUNSCH-KUCHEN

Auf welche Gebiete, Tätigkeiten und Erlebnisse möchte ich wie viel meiner Zeit verwenden?
Stellen Sie sich vor, 100% Ihrer Zeit entsprechen dem vollen Kreis (Kuchen).
Wie viel möchten Sie in Zukunft für Ihre Alltagstätigkeiten in Anspruch nehmen?

