

# 5 Stufen-Modell

## MINDFULNESS

### **1. KONZENTRIEREN**

*Präsent sein im HIER & JETZT mit seinen Gedanken, Gefühlen, Stimmung, Körperwahrnehmungen.*

*Achtsamkeitsübung: z.B. Atemübung, Abschied vom Multitasking, regelmäßig offline, Bodyscan, Achtsames Essen, Achtsames Duschen, ...*

### **2. BEOBACHTEN / WAHRNEHMEN**

*Stimmung, Gefühle, Emotionen, Gedanken*

### **3. BENENNEN**

*z.B. „Ich fühle mich ...“ / „Ich nehme wahr ...“ / „ Da ist ...“*

### **4. NICHT BEWERTEN: ANNEHMEN**

*Achtsamkeitsübung: Der Tag, Achtsame Zuhören, Achtsames Gespräch, Bewerten – Nicht Bewerten*

### **5. NICHT REAGIEREN: PAUSE**

*Autopiloten ausschalten. Einen bewußten Entschluss fassen. Agieren statt reagieren. Achtsamkeitsübung: z.B. 3-5 Minuten in der Stille sitzen mit Konzentration auf den Atem*