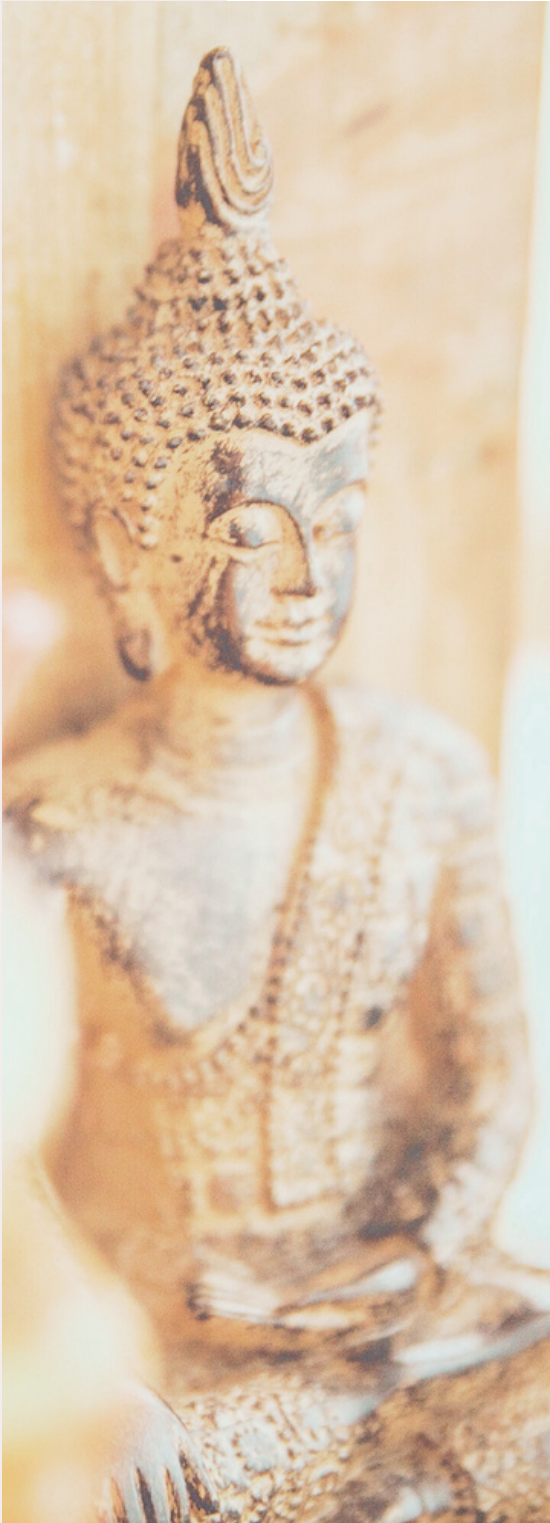


THE MINDFUL TEACHER

DEIN ACHTSAMKEITS-WORKBOOK FÜR MEHR
BALANCE, FREUDE UND GELASSENHEIT IM
LEHR-ALLTAG





WILLKOMMEN

Dieses Workbook wurde entwickelt, um Lehrkräfte auf eine Reise der Selbstreflexion, Entspannung und Achtsamkeit mitzunehmen. Der Lehrberuf ist anspruchsvoll und Achtsamkeitspraktiken können dazu beitragen, das eigene Wohlbefinden zu steigern, den Stress zu reduzieren und die Qualität des Unterrichts zu verbessern.

In diesem Workbook wirst du die Grundlagen der Achtsamkeit erkunden und konkrete Übungen kennenlernen, die du ganz einfach in den hektischen (Schul-)Alltag integrieren kannst.

Bereite dich vor, indem du eine angenehme Umgebung schaffst und Störquellen ausschaltest. Gehe mit Offenheit und Neugier an die Aufgaben heran, überspringe, was nicht zu dir passt, und entscheide selbst, wie du dieses Workbook für dich nutzen möchtest.

Deine Alexandra

WARUM MINDFULNESS?

Achtsamkeit ist eine Praxis, die auf jahrhundertealten philosophischen und meditativen Traditionen basiert. Im Kern geht es darum, mit voller Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Moment zu sein ohne zu urteilen. Im Kontext des Lehrberufs bedeutet Achtsamkeit, bewusst präsent zu sein und eine offene, nicht-wertende Haltung gegenüber sich selbst und anderen zu kultivieren. Diese Praktik kann nicht nur das persönliche Wohlbefinden fördern, sondern auch die Beziehungen zu Schülern und Kollegen stärken.

*„Das höchste Gut ist die Harmonie der Seele mit sich selbst“
Seneca*

Vorteile des Achtsamkeitstrainings für Lehrkräfte:

- **Stressreduktion:** Lehrkräfte, die regelmäßig Achtsamkeitsübungen praktizieren, berichten oft von einer verbesserten Fähigkeit, mit den Anforderungen ihres Berufs und dem Stress umzugehen.
- **Emotionale Stabilität:** Achtsamkeit fördert die emotionale Intelligenz und ermöglicht Lehrkräften, ihre eigenen Emotionen besser zu verstehen und effektiv mit den Emotionen ihrer Schüler umzugehen. Dies trägt zu einer positiveren Lernumgebung bei.
- **Verbesserte Selbstfürsorge:** Durch Achtsamkeit lernen Lehrkräfte, sich selbst besser zu verstehen und für ihre eigenen Bedürfnisse zu sorgen. Dies kann dazu beitragen, Burnout vorzubeugen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

EINE INTENTION FASSEN

Gib deiner Achtsamkeitspraxis eine Ausrichtung

Bei dieser Übung geht es um die Selbstreflexion auf die eigene Motivation. Setze dich ruhig hin und überlege, warum du dich für Achtsamkeit entschieden hast. Formuliere eine klare Intention für dein Achtsamkeitstraining, z. B. Stressreduktion, verbesserte emotionale Regulation oder erhöhte Konzentration.

Anleitung

Schließe die Augen und atme ein paar Mal tief ein. Lade den Körper ein, sich zu entspannen und den Geist, sich zu beruhigen. Atme ein und aus, als ob sich der Atem durch das Herzzentrum, die Mitte der Brust, bewegen würde, mit der sanften Einladung, für alles, was dort auftaucht, empfänglich zu sein.

Beginne, deine Gedanken fließen zu lassen und dich mit deinem weisesten Selbst zu verbinden.

Frage dich: "Was ist meine tiefste Absicht?"

Wisse, dass eine wahre, tiefe Absicht sich in Körper und Geist leicht und offen anfühlen wird. Hier geht es nicht darum, Ziele zu setzen und zu erreichen. Eine Absicht ist eine fortlaufende Richtung im Leben und nicht etwas, das "erreicht" werden soll. Beispiele dafür können sein, mit mehr Präsenz zu leben, mitfühlender zu sein, in Übereinstimmung mit den eigenen Werten zu leben oder etwas anderes.

Bleibe einfach bei der Frage sitzen, auch wenn keine Antwort auftaucht, während du den Geist sanft in diese Richtung lenkst.

Notiere hier deine Intention für dein Achtsamkeits-Training

Reflexion: Spüre kurz nach, welche Gefühle oder Erkenntnisse während dieser Übung aufgetaucht sind.

REFLEXION

Was bedeutet Mindfulness für dich persönlich?

Dieses Workbook soll dir Gelegenheit geben, dich aktiv mit dem Thema Achtsamkeit auseinander zu setzen. Nimm dir einen Moment Zeit, um für dich zu reflektieren: Was bedeutet Achtsamkeit für dich persönlich? Welche 3 Begriffe würdest du benutzen, um Achtsamkeit für dich zu beschreiben? Notiere dir Stichworte zur Verdeutlichung.

1

2

3



„Verstehen kann man
das Leben rückwärts,
leben muss man es
aber vorwärts.“
Søren Kierkegaard



ACHTSAMKEIT

“Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen. Diese Art der Aufmerksamkeit steigert das Gewahrsein und fördert die Klarheit sowie die Fähigkeit, die Realität des gegenwärtigen Augenblicks zu akzeptieren. Sie macht uns die Tatsache bewusst, dass unser Leben aus einer Folge von Augenblicken besteht. Wenn wir in vielen dieser Augenblicke nicht völlig gegenwärtig sind, so übersehen wir nicht nur das, was in unserem Leben am wertvollsten ist, sondern wir erkennen auch nicht den Reichtum und die Tiefe unserer Möglichkeiten zu wachsen und uns zu verändern. Achtsamkeit ist eine einfache und zugleich hochwirksame Methode, uns wieder in den Fluss des Lebens zu integrieren, uns wieder mit unserer Weisheit und Vitalität in Berührung zu bringen.”

Jon Kabat-Zinn

Reflexion: Spüre kurz nach, welche Aspekte dieser Ausführung in dir besonders intensiv nachhallen. Welche Gedanken oder Emotionen nimmst du bei dir jetzt gerade wahr?

REFLEXION

Selbstbewertungsbogen

Einschätzung des eigenen Achtsamkeitsniveaus

Bitte beantworte die folgenden Fragen, um dein aktuelles Achtsamkeitsniveau zu bewerten. Kreuze die jeweils zutreffende Antwort an:

Teil 1:

1. Wie häufig nimmst du dir Zeit, um bewusst tief ein- und auszuatmen und dich auf deinen Atem zu konzentrieren?
 - a. Nie
 - b. Selten
 - c. Manchmal
 - d. Häufig
 - e. Regelmäßig
2. Wie bewusst bist du dir deiner körperlichen Empfindungen im Alltag, wie z.B. Spannungen, Schmerzen oder Entspannung?
 - a. Gar nicht bewusst
 - b. Wenig bewusst
 - c. Teilweise bewusst
 - d. Ziemlich bewusst
 - e. Sehr bewusst
3. Wie achtsam bist du im Umgang mit deinen Gedanken und Gefühlen ohne dich von ihnen überwältigen zu lassen?
 - a. Gar nicht achtsam
 - b. Wenig achtsam
 - c. Manchmal achtsam
 - d. Häufig achtsam
 - e. Sehr achtsam
4. Wie gut gelingt es dir, im gegenwärtigen Moment präsent zu sein und deine Aufmerksamkeit bewusst zu lenken?
 - a. Gar nicht gut
 - b. Wenig gut
 - c. Teilweise gut
 - d. Ziemlich gut
 - e. Sehr gut

REFLEXION

Teil 2:

5. Wie häufig nimmst du dir Zeit für achtsame Aktivitäten wie Meditation, Yoga oder bewusste Spaziergänge?
- Nie
 - Selten
 - Manchmal
 - Häufig
 - Regelmäßig
6. Wie geduldig und mitfühlend bist du dir selbst gegenüber, wenn du Fehler machst oder dich gestresst fühlst?
- Gar nicht geduldig/mitfühlend
 - Wenig geduldig/mitfühlend
 - Manchmal geduldig/mitfühlend
 - Häufig geduldig/mitfühlend
 - Sehr geduldig/mitfühlend
7. Wie bewusst bist du dir der Details deiner Umgebung und deiner Sinneswahrnehmungen im Alltag?
- Gar nicht bewusst
 - Wenig bewusst
 - Teilweise bewusst
 - Ziemlich bewusst
 - Sehr bewusst
8. Wie oft nimmst du dir bewusst Zeit, um im Hier und Jetzt zu sein und die kleinen Freuden des Lebens zu genießen?
- Nie
 - Selten
 - Manchmal
 - Häufig
 - Regelmäßig
9. Wie gut gelingt es dir, Stress abzubauen und innere Ruhe zu finden, wenn du dich gestresst fühlst?
- Gar nicht gut
 - Wenig gut
 - Teilweise gut
 - Ziemlich gut
 - Sehr gut

REFLEXION

Teil 3:

10. Wie offen bist du für neue Erfahrungen und Ansätze im Bereich der Achtsamkeit und Selbstfürsorge?

- a. Gar nicht offen
- b. Wenig offen
- c. Teilweise offen
- d. Ziemlich offen
- e. Sehr offen

11. Wie oft nimmst du dir bewusst Zeit, um deine Gedanken und Gefühle zu reflektieren und zu untersuchen?

- a. Nie
- b. Selten
- c. Manchmal
- d. Häufig
- e. Regelmäßig

a = 0 Pkt. | b = 1 Pkt. | c = 2 Pkt. | d = 3 Pkt. | e = 4 Pkt.

Bitte addiere die Anzahl der Punkte für jede Antwort und überprüfe dann die Ergebnisse anhand der folgenden Skala:

- 0–10 Punkte: Dein Achtsamkeitsniveau ist recht niedrig. Es könnte hilfreich sein, Achtsamkeitspraktiken in deinen Alltag zu integrieren, um deine innere Ruhe und dein Wohlbefinden zu verbessern.
- 11–20 Punkte: Dein Achtsamkeitsniveau ist leicht steigerbar. Es gibt Raum für Verbesserungen, indem du bewusster auf deine Gedanken, Gefühle und Sinneswahrnehmungen achtest.
- 21–30 Punkte: Dein Achtsamkeitsniveau liegt im Durchschnitt. Du bist auf einem guten Weg, deine Achtsamkeit zu entwickeln, könntest aber dennoch von regelmäßiger Praxis und Vertiefung deines Verständnisses profitieren.
- 31–40 Punkte: Dein Achtsamkeitsniveau ist schon recht hoch. Du bist bereits achtsam und bewusst in vielen Bereichen deines Lebens. Es könnte dennoch hilfreich sein, weiterhin Achtsamkeitspraktiken zu pflegen, um dein Wohlbefinden langfristig zu unterstützen.
- 41–50 Punkte: Dein Achtsamkeitsniveau ist sehr hoch. Herzlichen Glückwunsch! Du hast eine ausgeprägte Achtsamkeitspraxis und integrierst Achtsamkeit wahrscheinlich bereits erfolgreich in deinen Alltag. Es kann dennoch von Vorteil sein, weiterhin achtsam zu bleiben und deine Praxis zu vertiefen.

REFLEXION

Raum für Deine Notizen und Gedanken

*„Man sollte von Zeit zu
Zeit von sich zurücktreten,
wie ein Maler von seinem
Bilde.“*

Christian Morgenstern

BEISPIEL AUS DER PRAXIS

"Achtsamkeit in der Pause"

Die Lehrerin Frau Müller, hat gerade Pause und steht im Flur, um sich mit Herrn Schmidt, einem Kollegen, zu unterhalten. Der Flur ist belebt, Schülerinnen und Schüler laufen vorbei, andere Lehrkräfte eilen durch den Gang. Das Gespräch wird in kurzer Zeit mehrmals unterbrochen. Frau Müller nimmt wahr, wie sie zunehmend mehr Stress und Anspannung bei sich verspürt und auch ihre Aufmerksamkeit im Gespräch abnimmt. Es bleibt wenig Zeit und gleich muss sie weiter zur nächsten Stunde. Was kann sie in dieser Situation tun?



- **Atemübung in Bewegung:**

Frau Müller nimmt einen tiefen Atemzug und konzentriert sich auf ihre Atmung, während sie sich im Flur bewegt.

Sie spürt bewusst, wie ihre Füße den Boden berühren und nimmt die Geräusche um sie herum wahr, ohne sich davon ablenken zu lassen.

- **Achtsames Zuhören:**

Während des Gesprächs mit Herrn Schmidt übt Frau Müller achtsames Zuhören. Sie nimmt sich bewusst vor, sich auf das Gespräch zu konzentrieren, ohne von äußeren Störungen abgelenkt zu werden.

- **Micro-Meditation:**

Falls die Gelegenheit besteht, findet Frau Müller einen ruhigen Ort für eine kurze, einminütige Meditation. Sie schließt die Augen, konzentriert sich auf ihren Atem und lässt kurz alle Gedanken und Anspannung los.

Reflexion: Welche Techniken hast du bereits selbst ausprobiert? Werde dir deiner Ressourcen bewusst.

ACHTSAMKEIT IN 3 SCHRITTEN ETABLIEREN

SCHRITT 1

AUFMERKSAMKEIT & WAHRNEHMUNG

PRÄSENT SEIN IM HIER & JETZT MIT SEINEN GEDANKEN, GEFÜHLEN, KÖRPERWAHRNEHMUNGEN. WAHRNEHMEN & BEOBACHTEN VON STIMMUNG, GEFÜHLEN, EMOTIONEN, GEDANKEN: WAS ZEIGT SICH BEI MIR SELBST UND/ODER BEI ANDEREN?

SCHRITT 2

BENENNEN & ANNEHMEN

DIE AKTUELLE SITUATION / ERFAHRUNG BESCHREIBEN UND ANERKENNEN, SO WIE ES SICH GERADE ZEIGT, AUCH SCHWIERIGE GEDANKEN UND GEFÜHLE ZULASSEN UND ANSCHAUEN. SICH SELBST UND ANDEREN DAS RECHT AUF EIGENE EMPFINDUNGEN ZUGESTEHEN.
ES IST, WIE ES IST.

SCHRITT 3

AUTOPILOTEN AUSSCHALTEN

SICH DER VERSCHIEDENEN (HANDLUNGS-) OPTIONEN BEWUSST WERDEN. EINEN BEWUSSTEN AKTIVEN UND POSITIVEN ENTSCHLUSS FASSEN. MIT FREUNDLICHKEIT UND EMPATHIE AGIEREN STATT ZU REAGIEREN.

ACHTSAMKEIT FÜR EINE POSITIVE LERNUMGEBUNG

Der (Schul)Alltag von Lehrkräften ist geprägt von einer Vielzahl von Kontakten, ständig wechselnden Situationen und Anforderungen, denen sie sich stellen müssen. Achtsamkeitstraining kann helfen, sich selbst und seine Umgebung bewusster wahrzunehmen, sich immer wieder zu entspannen und sich auch immer wieder neu zu konzentrieren und zu motivieren. Ausserdem hilft es dabei, mit einem frischen und offenen Geist und Herzen an die neuen Aufgaben heranzugehen und mehr Freude im HIER & JETZT zu kultivieren und weniger Zweifel und Sorgen mit sich herumzutragen.

Glücklicherweise kann die Anwendung von Achtsamkeitspraktiken dazu beitragen, eine ruhige, entspannte und inspirierende Klassenraumumgebung zu fördern, die Kinder benötigen um zu lernen. Achtsamkeit kann uns auch dabei helfen, Konflikte zu reduzieren und positivere Beziehungsweisen im Klassenzimmer zu entwickeln, was wiederum zu einer gesteigerten (Arbeits-)Zufriedenheit führen kann.

*"Die Kunst des Ausruhens
ist ein Teil der Kunst des
Arbeitens."
John Steinbeck*



DIE KRAFT VON ROUTINEN

Rituale und Routinen können einen wertvollen Beitrag für ein positives Klassenumfeld leisten. Ein kurzes Achtsamkeitsritual von 3–5 Minuten kann dazu beitragen, z.B. Stress abzubauen und die Konzentration der Schüler zu verbessern.

Die Einführung eines solchen Rituals erfordert Kommunikation und Planung. Erkläre den Schülern die Vorteile des Achtsamkeitsrituals und lasse sie aktiv an der Gestaltung des Rituals teilhaben. Für den Start eignen sich kurze und einfache Übungen. Es sollte regelmäßig praktiziert und bei Bedarf angepasst werden, um den Schülern einen stabilen Rahmen zu bieten und ihnen zu helfen, sich sicher und wohl zu fühlen.

Ein sinnvoller Zeitpunkt für die Einführung eines neuen Rituals könnte der Schuljahres- oder Halbjahresbeginn sein. Diese Zeiten markieren oft einen Neuanfang und bieten eine Gelegenheit, neue Routinen und Gewohnheiten zu etablieren. Durch die Einführung eines Achtsamkeitsrituals zu Beginn des Schuljahres können die Schüler von Anfang an positive Verhaltensweisen erlernen und sie im Laufe des Schuljahres weiterentwickeln.

Ein weiteres Beispiel wäre, das Achtsamkeitsritual mit einem neuen Schulprojekt oder einem wichtigen Ereignis zu verbinden. Dies könnte ein idealer Zeitpunkt sein, um den Schülern eine neue Perspektive zu geben und sie dazu zu ermutigen, sich bewusst auf die bevorstehenden Herausforderungen einzustellen.

Nimm dir ein paar Momente Zeit, um zu überlegen, wie und wann du eine solche Routine/Achtsamkeitsritual einführen könntest.

Beispiele findest du auf den folgenden Seiten.



ACHTSAMKEITSRITUAL



Jeden Morgen beginnt die Klasse den Tag mit einem kurzen, stillen Achtsamkeitsritual, das nur 3 Minuten dauert und die Verbundenheit fördert.

Die Schülerinnen und Schüler schließen die Augen und konzentrieren sich auf ihren Atem, insbesondere das Ein- und Ausatmen, und spüren die Verbindung zu ihren Mitschülerinnen und Mitschülern durch den gemeinsamen Atemrhythmus.

Durchführung:

1. Die Lehrkraft erklärt das stille Achtsamkeitsritual und alle nehmen eine aufrechte Sitzhaltung ein und legen ihre Hände entspannt auf ihren Schoß.
2. Die Lehrkraft leitet die Schülerinnen und Schüler an, sich bewusst auf ihren Atem zu konzentrieren. Sie fordert sie auf, den Atem ruhig und gleichmäßig fließen zu lassen, während sie ein- und ausatmen.
3. Während des stillen Rituals betont die Lehrkraft die Verbundenheit der Klasse und ermutigt die Schülerinnen und Schüler, sich vorzustellen, wie ihr Atem das Außen mit dem Innen verbindet und so alle miteinander verbunden sind.
4. Nach 3 Minuten öffnen die Schülerinnen und Schüler langsam die Augen und nehmen einen Moment der Stille wahr, bevor sie in den Unterricht übergehen.

ACHTSAMKEITSRITUAL

Ziel dieses Achtsamkeitsrituals

Das tägliche stille Achtsamkeitsritual des gemeinsamen Atemmoments fördert ein Gefühl der Verbundenheit und des Zusammenhalts in der Klasse. Indem die Schülerinnen und Schüler sich gemeinsam auf ihren Atem konzentrieren, erkennen sie die gemeinsame Erfahrung und die Verbundenheit untereinander. Das stille Ritual schafft einen ruhigen und harmonischen Start in den Tag, der die positive Atmosphäre im Klassenzimmer stärkt.

Weitere Achtsamkeitsrituale für den Klassenverband

Der Wertekreis der Verbundenheit

Jeden Morgen beginnt die Klasse den Tag mit einem Wertekreis der Verbundenheit, um das Gefühl der Gemeinschaft und des gegenseitigen Respekts zu stärken. Die Schülerinnen und Schüler sitzen im Kreis und teilen reihum eine positive Eigenschaft oder Handlung einer anderen Person in der Klasse. Dabei betonen sie, wie sehr sie die Verbundenheit und den Wert jedes Einzelnen schätzen.

Der Dankeskreis

Jeden Morgen beginnt die Klasse den Tag mit einem kurzen Dankeskreis, um Achtsamkeit und Wertschätzung zu fördern. Die Schülerinnen und Schüler setzen sich im Kreis und teilen reihum eine Sache mit, für die sie dankbar sind. Dies kann alles sein, von kleinen Alltagsfreuden bis hin zu größeren Erfahrungen oder Begegnungen. Während eine Person spricht, hören die anderen achtsam zu, ohne zu unterbrechen oder zu urteilen.

Welche anderen Übungen und Rituale kennst Du bereits?



ATEMÜBUNG

Einladung zu einer entspannenden Atemübung. Setze dich bequem und aufrecht hin, lege deine Hände mit den Handflächen nach oben auf die Oberschenkel und schließe sanft die Augen. Beginne mit drei tiefen Atemzügen, während du jegliche Spannungen im Nacken- und Schulterbereich loslässt.

„Während ich einatme, bin ich mir bewusst: Ich atme ein.

Während ich ausatme, bin ich mir bewusst: Ich atme aus.

Während ich einatme, spüre ich: Mein Einatmen wird tiefer.

Während ich ausatme, spüre ich: Mein Ausatmen wird länger.

Während ich einatme, beruhige ich mich;

während ich ausatme, fühle ich mich erleichtert.

Während ich einatme, lächle ich, während ich ausatme, lasse ich los.

Während ich einatme, verweile ich im gegenwärtigen Augenblick.

Während ich ausatme, fühle ich: Dies ist ein wundervoller Augenblick.“

Thich Nhat Hanh

Nach Abschluss der Übung öffne langsam die Augen und nimm dir einen Moment, um die entspannende Wirkung zu genießen.

INNERE HALTUNG

Durch die Praxis der Achtsamkeit können wir unsere innere Haltung auf vielfältige Weise verbessern. Indem wir lernen, bewusster auf unsere Gedanken, Emotionen und körperlichen Empfindungen zu achten, können wir uns selbst besser verstehen und unsere Reaktionen auf verschiedene Situationen besser steuern. Achtsamkeit lehrt uns, mit mehr Mitgefühl und Akzeptanz auf uns selbst und andere zu schauen, was zu einem Gefühl der inneren Ruhe und Gelassenheit führen kann. Durch regelmäßige Achtsamkeitspraxis können wir unsere Fähigkeit stärken, im gegenwärtigen Moment präsent zu sein und das Leben bewusster und erfüllter zu erleben.

Selbst-Mitgefühl üben

Im Achtsamkeitstraining gibt es verschiedene Ansätze, um das Selbst-Mitgefühl zu steigern. Zwei davon sind:

- **Be your best friend:** In stressigen Situationen gehe nicht zu hart mit dir selbst ins Gericht. Wir können uns selbst wie einem guten Freund oder einer guten Freundin gegenüber verhalten, wenn wir mit schwierigen Emotionen oder Herausforderungen konfrontiert sind.
- **Liebevolle Großmutter:** Betrachte dich selbst mit den Augen einer liebevollen Großmutter. Was könntest du dir selbst jetzt wohlwollendes sagen?

„Alles, was wir für uns selbst tun, tun wir auch für andere, und alles, was wir für andere tun, tun wir auch für uns selbst.“ Thich Nhat Hanh



BEISPIEL AUS DER PRAXIS

Der erschöpfte Lehrer

Markus, ein leidenschaftlicher Lehrer mit vielen Jahren Erfahrung, sieht sich in letzter Zeit dem stetig steigenden Stresslevel nicht mehr gewachsen. Zwischen den hohen Anforderungen seines Berufs, den Erwartungen der Eltern, den Bedürfnissen seiner Schüler und den Verpflichtungen seiner Familie fühlt er sich zunehmend überfordert. Die täglichen Herausforderungen in Arbeit und Privatleben haben dazu geführt, dass er sich erschöpft und ausgebrannt fühlt. Er leidet unter Symptomen wie Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, ständiger Müdigkeit und Gedankenspiralen, die er nicht abschalten kann. Was kann er tun?

• **Bewusste Atempausen:**

Markus kann eine kurze, ganz bewusste Atempausen einlegen, um den Übergang zwischen den Anforderungen des Schulalltags und seiner Familienzeit bewusst zu gestalten. Während er tief ein- und ausatmet, kann er sich darauf konzentrieren, loszulassen und den Stress des Tages hinter sich zu lassen.

• **Gedanken am Fließband:**

Diese Achtsamkeitsübung kann Markus zum Beispiel vor dem Schlafengehen durchführen, um seine Gedanken zu beruhigen und einen erholsamen Schlaf zu fördern. Indem er alle Gedanken betrachtet, verpackt und abtransportieren lässt, kann er seine Gedankenspiralen stoppen und zur Ruhe kommen.

- **Done-Liste:** Markus fertigt eine Liste von allen Sachen an, die er (geplant oder ungeplant) an dem Tag erledigt hat. Das stärkt sein Selbstwert-Gefühl.



ACHTSAMKEITS-PRAXIS

Es gibt eine Vielzahl von Achtsamkeitsübungen, die in verschiedene Kategorien unterteilt werden können. Hier sind einige der häufigsten Kategorien von Achtsamkeitsübungen:

1. Atembasierte Übungen:

- Atembeobachtung: Konzentration auf den Atemfluss, ohne ihn zu verändern.
- Bauchatmung: Betonung der tieferen Bauchatmung für Entspannung.
- Atemzählung: Zählen der Atemzüge, um die Konzentration zu fördern.

2. Achtsames Gehen:

- Langsames Gehen: Bewusstes und langsames Gehen, um den gegenwärtigen Moment zu erleben.
- Spaziergang in der Natur: Achtsames Gehen in der Natur, um die Umgebung bewusst wahrzunehmen.

3. Körperbasierte Übungen:

- Body-Scan: Achtsames Scannen des eigenen Körpers, um Spannungen und Empfindungen zu bemerken.
- Yoga und Tai Chi: Körperbewegungen in Verbindung mit Achtsamkeit.

4. Meditationen:

- Loving-Kindness-Meditation: Fokussiert auf Liebe und Mitgefühl für sich selbst und andere.
- Bodyscan-Meditation: Systematisches Scannen des Körpers von Kopf bis Fuß mit Aufmerksamkeit.
- Achtsamkeitsmeditation: Konzentration auf den gegenwärtigen Moment oft mit Fokus auf den Atem.

ACHTSAMKEITS-PRAXIS

5. Achtsamkeit im Alltag:

- Achtsames Essen: Langsames und bewusstes Essen, um Geschmack und Textur zu schätzen.
- Achtsames Zuhören: Aktives Zuhören ohne Unterbrechungen oder Urteile.
- Achtsames Sprechen: Bewusstes und überlegtes Sprechen, um Klarheit und Mitgefühl zu fördern.

6. Visualisierungen:

- Achtsame Bilderwahrnehmung: Fokussierung auf visuelle Reize, um die Sinne zu schärfen.
- Mentale Reisen: Vorstellung einer friedlichen Umgebung oder Reise für Entspannung.

7. Stressbewältigung:

- Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR): Strukturiertes Programm zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit.

8. Kurze Achtsamkeitsübungen (Micro-Practice):

- 3-Minuten-Atemübung: Konzentrierte Atmung für drei Minuten zur Entspannung.
- Blinklicht-Meditation: Atemübung in kurzen Intervallen, jedes Mal wenn ein Licht aufleuchtet.

Diese Kategorien bieten eine breite Palette von Achtsamkeitsübungen, die individuell angepasst und kombiniert werden können, um den Bedürfnissen und Vorlieben einzelner Personen gerecht zu werden.

POSITIVE MIND

Anleitung zur Dankbarkeitsübung:

Setze oder lege dich bequem hin. Atme tief ein und aus, um dich zu entspannen. Fokussiere auf das Positive: Schließe deine Augen und denke an die positiven Aspekte deines Lebens. Reflektiere über 10 Themen, Situationen oder Ereignisse, für die du dankbar bist. Dies können kleine Freuden des Alltags oder bedeutende Lebensmomente sein. Lass die Emotionen der Dankbarkeit zu. Spüre, wie sie in dir aufsteigen, und erlaube dir, dieses positive Gefühl zu genießen.

Notiere deine Gedanken: Nimm dir Zeit, jeden dankbaren Moment in wenigen Worten aufzuschreiben. Es kann eine einfache Liste oder kurze Sätze sein. Du kannst auch verschiedene Lebensbereiche betrachten, wie Beziehungen, Gesundheit, berufliche Erfolge oder persönliches Wachstum.

Versuche, eine tiefe Verbindung zu deiner Dankbarkeit herzustellen. Stelle dir jeden dankbaren Moment bildlich vor. Lass die positiven Gefühle dieser Bilder wieder aufleben.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

ZUKUNFTSAUSRICHTUNG

Dein Mantra für die Zukunft

Entdecke die Kraft der Affirmationen. Höre auf dein Herz, vertraue deiner Intuition und wähle dein persönliches Mantra für die Zukunft. Einige Beispiele sind: „Ich bin genug.“, „Ich bin Liebe.“, oder „Ich bin ich, und das ist gut so.“

Mein Mantra

Größter Wunsch und Ziele

Formuliere deinen größten Wunsch oder dein Ziel für die Zukunft. Definiere, welchen wertvollen Aspekt du vermehrt in deinem Leben haben möchtest. Beschreibe präzise, wie dein Ziel aussieht und wie es sich anfühlt.

Wünsche & Ziele

Routinen & Rituale

Reflektiere kurz, welche privaten und beruflichen Routinen deine Zukunft bereichern könnten. Wähle zwei bis drei achtsame Rituale aus, beispielsweise kurze Atemübungen oder Dankbarkeitspausen. Diese bewussten Routinen fördern nachweislich Wohlbefinden und Fokus, indem sie Struktur und Gelassenheit in deinen Alltag bringen.

Routinen & Rituale

NOTIZEN

Raum für Deine Notizen und Gedanken

“
Bei der Meditation geht es nicht um den Versuch, irgendwo hinzugelangen. Es geht darum, dass wir uns selbst erlauben, genau dort zu sein, wo wir sind, und genau so zu sein, wie wir sind, und desgleichen der Welt zu erlauben, genau so zu sein, wie sie in diesem Augenblick ist.

Jon Kabat-Zinn

EINLADUNG

Wenn du tiefer in die Welt der Achtsamkeit eintauchen möchtest und individuelle Unterstützung auf deinem Weg zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit suchst, lade ich dich herzlich dazu ein, Kontakt mit mir aufzunehmen. Gemeinsam können wir besprechen, wie du Achtsamkeitsübungen in deinen Alltag integrieren und von ihrem positiven Einfluss profitieren kannst. Möchtest du beispielsweise verschiedene Achtsamkeitsübungen ausprobieren, biete ich Online-Kurse an, die dir dabei helfen, deine Achtsamkeitspraxis zu vertiefen.

Darüber hinaus organisiere ich auch Seminare und Achtsamkeitsweiterbildungen speziell für Lehrkräfte auf Mallorca an. Eine inspirierende Umgebung, um neue Techniken zu erlernen und deine Fähigkeiten zu erweitern.

Deine Anfrage ist unverbindlich und ich berate dich individuell auf deine Bedürfnisse zugeschnitten. Ich freue mich darauf, dich auf deiner Reise zu mehr Achtsamkeit zu begleiten!

Wenn du die Berührung mit der inneren Stille verlierst, verlierst du den Kontakt mit dir selbst. Wenn du den Kontakt mit dir selbst verlierst, verlierst du dich in der Welt.
Eckhart Tolle





ÜBER MICH

Ich bin Alexandra Gudereit, systemische Coach & Beraterin, Mindfulness-Trainerin und Meditations-Lehrerin. Auf Mallorca organisiere ich private Coaching- und Mindfulness-Retreats, in denen Menschen dazu eingeladen sind, sich mit ihren innersten Wünschen und Bedürfnissen zu beschäftigen. Mein Fokus liegt darauf, ihnen zu helfen, innere Balance zu finden und durch achtsame Methoden im Alltag mehr Ruhe, Gelassenheit und Selbstsicherheit zu entwickeln.

Warum dieses Workbook? Dieses Workbook entstand aus meiner tiefen Überzeugung, dass jeder Mensch die Fähigkeit hat, sein Leben aktiv zu gestalten und innere Erfüllung zu finden.

Kontaktiere mich gerne für eine persönliche und individuelle Beratung.

Deine Alexandra

© Alexandra Gudereit

Kontakt details:

+49 (0) 69 15 61 39 65

www.holistic-empowerment.com

alexandra@holistic-empowerment.com