

ACHTSAMKEITS-ÜBUNGEN MIT ALLEN SINNEN

01 = Atemübung „47*11“

... aus: Derra, C. (2017) **Achtsamkeit und Schmerz**

- Aufrecht sitzen – auf Atmung achten
- Heben + Senken der Schultern beim Atmen wahrnehmen
- Einatmen = bis 4 zählen
- Ausatmen = bis 7 zählen
- Wiederholungen = 11



02 = Hier- & Jetzt-Übung „5-4-3-2-1“

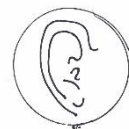
bekannte Trauma-Übung, die bei Panikattacken und in Stresssituationen sehr wirkungsvoll ist:

- angenehme Sitzposition einnehmen
- farbige Dinge im Raum (mit den Augen) suchen und (innerlich) benennen
- zB 5 Dinge die ROT sind – 4 Dinge die BLAU sind – 3 Sachen in GRÜN – 2 Dinge in BRAUN – 1 Sache in der Farbe GELB
- Farben beliebig variieren (Ausnahme: schwarz nicht am Ende), man muss die Sachen nicht sehen, kann sie sich auch vorstellen (zB bei Übung im Bett, wenn man nicht einschlafen kann)
- auch mehrere Durchgänge hintereinander möglich, Farben tauschen



03 = Horch/Lausch-Übung „drinnen-draußen“

- Angenehme Sitzposition einnehmen, man kann aber auch stehen. Eventuell das Fenster öffnen, wenn es die Jahreszeit erlaubt.
- Horchen, lauschen – Welches Geräusch dringt an mein Ohr?
- Geräusch/Klang nur wahrnehmen, nicht (be-)werten. Eher im Sinne von: „Da ist ein zB Zwitschern“).
- Geräusch zuordnen – von drinnen versus von draußen



04 = Hand-Massage „Blaue-Dosen-Creme“

Mit der altbekannten Hautcreme aus der blauen Dose kann man die Hände besonders lange und intensiv eincremen, weil sie lange braucht, bis sie eingezogen ist.

Dabei jeden Finger, jeden Fingernagel, jedes Gelenk einzeln cremen. Mit der gesamten Aufmerksamkeit nur bei dieser einzigen Tätigkeit bleiben.

Schweifen die Gedanken ab (und das tun sie), soll das wahrgenommen werden und mit einem Lächeln wird dann die Aufmerksamkeit wieder auf das Eincremen gelenkt.

Wichtig: Nichts sonst machen, kein TV, PC, Radio. Die gesamte Aufmerksamkeit liegt beim Cremen und Fühlen.



05 = Riech/Schnupper-Übung „Trockeninhalation“

Bestimmte Gerüche erinnern uns an bestimmte Situationen, bringen also Erinnerungen hervor. Diese können zum Stressabbau genutzt werden. Wichtig ist dabei, dass stets Positives mit dem Duft verbunden wird.

Bei der Trockeninhalation geht man wie folgt vor:

- 1 Tropfen vom Lieblings-Öl von hoher Qualität (natürliche Öle / Ölmischungen) auf die Handinnenfläche träufeln
- Hände gegeneinander reiben, damit sie etwas warm werden
- Hände vor die Nase (Trichter bilden) und 3-5 tiefe Atemzüge machen

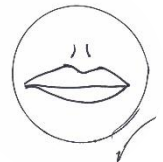


Öle-Info Man sagt beispielsweise: Orange/Zitrone/Limette hebt die Stimmung; Lavendel/Rose / Weihrauch beruhigt; Sandelholz/Rose/ Bergamotte/Mandarine unterstützen beim Stressabbau.

06 = Schmeck-Übung „Apfel im Finstern“

Um sich auf möglichst nur einen Sinn zu konzentrieren kann man beim Essen eines Apfels (oder anderes Obst/Gemüse) beispielsweise:

- abends das Licht abdrehen
- die Augen schließen



Faszinierend, um wieviel intensiver man den Geschmack wahrnimmt. Wir reduzieren die Sinneskanäle und nehmen so mehr wahr!

07 = Reflexions-Übung „Holzscheit des Tages“

Am Ende des Tages zurückblicken und reflektieren:

- Was ist mir gelungen? – Worauf darf ich zu Recht stolz sein?
- Worüber habe ich mich gefreut? – Worüber habe ich geschmunzelt?
- Wem bin ich in Freude begegnet? – Wer/Was hat mir gutgetan?
- Wofür bin ich dankbar? – Was macht mich zufrieden / glücklich?



Eine Sache auswählen und vorstellen, wie dazu ein Stichwort auf ein Holzschneit geschrieben wird: *mit einem besonderen Stift * in einer besonderen Farbe * vielleicht in einer besonderen Schrift ...*

Danach wird das Scheit (gedanklich) an einem bestimmten / besonderen Ort abgelegt. Immer, wenn die Übung gemacht wird, kommt ein weiteres Scheit dazu. **Mein Holzstoß wächst an. Er wird nach einer Weile groß genug sein, um mich (auch) in Krisenzeiten zu „wärmen“.**

08 = Kür der Lieblingsübungen – „Meine Top 3“

①	
②	
③	

Viel Freude und Erfolg mit den Übungen!



Mag. Karin Schmidberger, BEd
PSYCHOLOGISCHE PRAXIS
www.1a-psychologie.com

Bildquellen: privat