

Übungsanleitung

Machen Sie sich zu den Übungen folgende Notizen, damit wir beim nächsten Termin darüber sprechen können:

- Datum und Uhrzeit der durchgeführten Übung.
- Eine kurze Beschreibung des gewählten Ortes für die Übung.
- Emotionen oder Gedanken, die während der Übung aufgetaucht sind.
- Herausforderungen, die während der Achtsamkeitspraxis aufgetreten sind.
- Positive Veränderungen oder Wirkungen, die im Anschluss an die Übung bemerkt wurden.
- Ideen, wie die Achtsamkeitsübungen in den Alltag integriert werden könnten.
- Besondere Erlebnisse oder Beobachtungen, die hervorgehoben werden sollen.
- Feedback oder Anmerkungen für den Therapeuten bezüglich der Erfahrungen mit den Achtsamkeitsübungen.

Gehen:

Nehmen Sie sich bewusst Zeit für einen kurzen Spaziergang. Setzen Sie jeden Fuß mit Bedacht auf den Boden und spüren Sie dabei bewusst den Kontakt zwischen Fuß und Erde. Achten Sie auf Ihre Atmung und versuchen Sie, Ihre Gedanken auf den gegenwärtigen Moment zu lenken. Beachten Sie dabei, wie sich Ihr Körper beim Gehen bewegt und versuchen Sie, alle Sinne einzubeziehen.

Essen:

Bevor Sie mit dem Essen beginnen, nehmen Sie einen Moment der Stille wahr. Betrachten Sie Ihr Essen mit allen Sinnen – sehen Sie die Farben, riechen Sie die Aromen. Während Sie jeden Bissen nehmen, konzentrieren Sie sich bewusst auf Geschmack und Textur. Kauen Sie langsam und spüren Sie, wie sich das Essen verändert, während Sie es im Mund haben. Vermeiden Sie es, nebenbei zu essen oder abgelenkt zu sein, und genießen Sie das bewusste Erlebnis des Essens.

Beobachten:

Wählen Sie ein alltägliches Objekt in Ihrer Umgebung – es könnte eine Blume, eine Tasse oder ein Bild sein. Betrachten Sie es aufmerksam, als ob Sie es zum ersten Mal sehen würden. Beachten Sie die Form, Farben, Texturen und Details. Vermeiden Sie Urteile oder Gedanken über das Objekt und konzentrieren Sie sich stattdessen darauf, es einfach zu beobachten. Lassen Sie Ihre Aufmerksamkeit ruhig und ohne Eile darauf verweilen.

Atemmeditation

Die Atemmeditation können Sie dem Patienten vorlesen und gleichzeitig aufnehmen, sodass er sie zu Hause mehrfach wiederholen kann, um sie schließlich alleine anwenden zu können.

... bedeuten, dass Sie eine Sprechpause machen und dem Patienten Zeit geben, sich einzuspüren.

Atemmeditation:

Setzen Sie sich bequem hin ... oder legen Sie sich entspannt hin ... Schließen Sie sanft die Augen ... und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem ...

Spüren Sie ... wie Sie ein- und ausatmen ... ohne dabei den Atem zu kontrollieren... Lassen Sie den Atem in einem natürlichen Rhythmus fließen ... ein ... und ... aus ... ein ... und ... aus ... (im Tempo der Atmung vom Patienten)

Fokussieren Sie sich auf den Atem in Ihrem Bauch ... Beim Einatmen dehnt sich der Bauch aus ... und beim Ausatmen zieht er sich wieder zusammen ...

... ein ... und ... aus ... ein ... und ... aus ... ganz in Ihrem Tempo

Beobachten Sie diesen natürlichen Rhythmus des Atems ... und lassen Sie Ihre Aufmerksamkeit ruhig darauf verweilen ...

Gedanken kommen und gehen ... das ist normal ... Wenn Sie bemerken, dass Ihr Geist abschweift, kehren Sie sanft zur Beobachtung Ihres Atems zurück ... lassen Sie Gedanken einfach vorbeiziehen ... wie Wolken am Himmel ...

Bleiben Sie für einige Minuten (5 Minuten Zeit geben) in dieser Achtsamkeit des Atems ... Spüren Sie die Ruhe ... und Gelassenheit ... die mit jedem Atemzug einhergeht ... ein ... und ... aus ... ein ... und ... aus ... ganz in Ihrem Tempo

Wenn Sie bereit sind, öffnen Sie langsam die Augen und kehren Sie mit einem Gefühl ... von innerem Frieden in den Raum ... ins Hier und Jetzt ... zurück.

Bodyscan

Den Bodyscan können Sie dem Patienten vorlesen und gleichzeitig aufnehmen, sodass er sie zu Hause mehrfach wiederholen kann, um sie schließlich alleine anwenden zu können.

... bedeuten, dass Sie eine Sprechpause machen und dem Patienten Zeit geben, sich einzuspüren.

Bodyscan:

Legen Sie sich in einer bequemen Position auf den Rücken ... die Arme seitlich ausgestreckt ... die Beine leicht auseinander ... Schließen Sie sanft die Augen und nehmen Sie einige tiefe Atemzüge ... ein ... und ... aus (im Tempo des Patienten mitsprechen)

Beginnen Sie nun, Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Körper zu lenken ... Schicken Sie Ihre Konzentration in die Zehen ... in die Fußsohlen ... und Fersen ...

Spüren Sie, ob es irgendwo noch Spannungen gibt ... und erlauben Sie sich diese ... mit jedem Atemzug ein Stückchen mehr loszulassen . Wandern Sie langsam mit Ihrer Aufmerksamkeit durch den Körper ...

Fühlen Sie Ihre Unterschenkel ... die Knie ... die Oberschenkel – lassen Sie alle Anspannung los ... mit jedem Atemzug ... Stellen Sie sich vor, Sie könnten die Anspannung einfach ausatmen ... Spüren Sie Ihre Hüften ... Ihr Becken ... Ihren Bauch ... Lassen Sie jegliche Anspannung aus diesen Bereichen herausfließen ...

Bewegen Sie sich in Ihren Gedanken weiter zum oberen Teil Ihres Körpers ... Konzentrieren Sie sich auf die Muskeln in Ihrem Rücken ... Den Schultern ... den Nacken ... Lassen Sie alle Anspannungen und Verspannungen los, während Sie sich auf den Atem konzentrieren ...

Spüren Sie Ihre Arme ... Ellbogen ... Hände ... und Finger ... Lassen Sie die Energie frei fließen und nehmen Sie sich Zeit für jeden Teil Ihres Körpers ... (5 Minuten Zeit geben)

Beenden Sie den Bodyscan, indem Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren gesamten Körper lenken ... Genießen Sie noch einmal das Gefühl der Entspannung und des Loslassens ...

Wenn Sie bereit sind ... öffnen Sie langsam die Augen ... und nehmen Sie das Gefühl der Ruhe mit in Ihren Tag.

Übungsanleitung

Achtsamkeitsbasierende kognitive Therapie

Vorbereitung:

- Finden Sie einen ruhigen und bequemen Ort, an dem Sie für die Dauer der Übung ungestört sind.
- Setzen Sie sich auf einen Stuhl oder eine bequeme Unterlage auf dem Boden, mit aufrechter Haltung und entspannten Schultern.

Einführung:

Beginnen Sie mit einigen tiefen Atemzügen, um sich zu entspannen. Lassen Sie Ihren Atem dabei ruhig und natürlich fließen.

Achtsame Atembeobachtung:

Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit bewusst auf Ihren Atem. Beachten Sie, wie sich Ihr Atem in Ihrem Körper bewegt – spüren Sie die Ein- und Ausatmung.

Konzentrieren Sie sich auf den Atemfluss in Ihrem Bauch, Ihrer Brust oder an einem Punkt Ihrer Wahl.

Gedanken beobachten:

Lassen Sie Gedanken kommen und gehen, ohne sich daran festzuhalten oder sich von ihnen mitreißen zu lassen. Betrachten Sie Ihre Gedanken wie Wolken am Himmel – sie kommen und gehen.

Achtsamkeit auf den gegenwärtigen Moment:

Fokussieren Sie sich auf den gegenwärtigen Moment, ohne über die Vergangenheit oder Zukunft nachzudenken. Der Atem dient als Ankerpunkt für Ihre Achtsamkeit.

Akzeptanz und Freundlichkeit:

Akzeptieren Sie Ihre Gedanken und Gefühle ohne Urteil. Seien Sie freundlich zu sich selbst, wenn der Geist abschweift, und bringen Sie die Aufmerksamkeit sanft zurück zum Atem.

Dauer:

Beginnen Sie mit 5-10 Minuten und steigern Sie die Dauer allmählich. Wählen Sie eine Zeit, die für Sie realistisch ist.

Tägliche Integration:

Versuchen Sie, diese Übung regelmäßig in Ihren Alltag zu integrieren. Ob morgens beim Aufwachen, in der Mittagspause oder vor dem Schlafengehen – finden Sie einen Zeitpunkt, der gut in Ihren Tagesablauf passt.

Reflexion:

Nach jeder Sitzung notieren Sie kurz Datum, Uhrzeit, eventuelle Schwierigkeiten, Ihre Erfahrungen. Beachten Sie dabei Emotionen, Gedanken und eventuelle Veränderungen in Ihrer Wahrnehmung.

Fragen, die Sie als TherapeutIn in der folgenden Sitzung stellen könnten:

Erfahrungen während der Übung:

"Können Sie mir von Ihren Erfahrungen während der letzten Achtsamkeitsübung erzählen?"

Emotionale Reaktionen:

"Gab es bestimmte Emotionen oder Gedanken, die während der Übung besonders präsent waren?"

Schwierigkeiten:

"Haben Sie Schwierigkeiten oder Ablenkungen bemerkt, die die Achtsamkeitspraxis beeinflusst haben?"

Integration in den Alltag:

"Wie haben Sie versucht, die Achtsamkeitsübungen in Ihren täglichen Routine zu integrieren?"

Positive Veränderungen:

"Haben Sie positive Veränderungen in Ihrer Wahrnehmung oder Reaktion auf Stress bemerkt?"

Imagination der Zukunftsvision

Den Bodyscan können Sie dem Patienten vorlesen und gleichzeitig aufnehmen, sodass er sie zu Hause mehrfach wiederholen kann, um sie schließlich alleine anwenden zu können.

... bedeuten, dass Sie eine Sprechpause machen und dem Patienten Zeit geben, sich einzuspüren.

Setzen Sie sich bequem hin und schließen Sie die Augen ...

Atmen Sie tief ein und aus ... um sich zu entspannen ...

Stellen Sie sich vor, Sie betreten Ihren neuen Arbeitsplatz ... Sehen Sie sich selbst in einer Umgebung ... die von positiver Energie und Unterstützung erfüllt ist. (hier einiges ergänzen, was zuvor herausgearbeitet wurde)

Spüren Sie die Atmosphäre des Erfolgs ... und der Zusammenarbeit um Sie herum ... Was sehen Sie? ... Was können Sie hören? ... Vielleicht riechen? ... Vielleicht spüren ... Wind ... Wärme ... einen bequemen Stuhl, Blumenduft ...

Visualisieren Sie, wie Sie mit Zuversicht und Leichtigkeit durch Ihre täglichen Aufgaben navigieren ... Woran würde erkennen, dass Ihnen die Arbeit mit Leichtigkeit gelingt? ... Wie sieht Ihre Körperhaltung aus? ... Ihr Gesichtsausdruck? ... Wie klingt Ihr Herzschlag? ... Ihre Atmung? ...

Stellen Sie sich vor, wie Sie von Ihren Kollegen respektiert und geschätzt werden ... wie sie lächeln ... wie sie zugewandt sind ... Fokussieren Sie sich darauf, wie Sie Herausforderungen mit Gelassenheit und kreativen Lösungen bewältigen.

Atmen Sie tief ein und fühlen Sie ... wie diese positive Energie in jeden Atemzug in Ihren Körper einfließt. und sich bis in jede Zelle verteilt ... Atmen Sie mit jedem Atemzug alle Ängste und Unsicherheiten... die vielleicht jetzt noch vorhanden sind ... aus Visualisieren Sie Ihren Erfolg und Ihre persönliche Entwicklung in Ihrem neuen Job.

Öffnen Sie langsam Ihre Augen und kehren Sie mit diesem Gefühl der Zuversicht und positiven Energie in den Raum zurück. Sie haben die Fähigkeit, diese positive Visualisierung in die Realität umzusetzen ... Vertrauen Sie in Ihre Fähigkeiten und seien Sie offen für die Chancen, die vor Ihnen liegen.

Übungsanleitung - Denkmuster ändern

Fertigen Sie eine Gedankentagebuch an. Notieren Sie z.B. Folgendes:

- Notieren Sie den Zeitpunkt, zu dem der negative Gedanke auftrat.
- Beschreiben Sie die Situation, die den negativen Gedanken ausgelöst hat. Welche Umstände oder Ereignisse fanden statt?
- Schreiben Sie die konkreten Gedanken oder Überzeugungen auf, die in diesem Moment aufgetaucht sind. Welche Selbstzweifel oder negativen Annahmen haben sich manifestiert?
- Notieren Sie die damit verbundenen Emotionen. Wie haben Sie sich gefühlt? Waren es Angst, Frustration, Traurigkeit?
- Analysieren Sie, ob es irrationale Überzeugungen oder kognitive Verzerrungen in Ihren Gedanken gibt. Welche Denkmuster könnten dazu beitragen?
- Entwickeln Sie alternative, realistischere Perspektiven zu den identifizierten Gedanken. Welche positiven Aspekte oder Gegenargumente gibt es?
- Formulieren Sie positive Affirmationen, die den neuen, realistischere Überzeugungen entsprechen. Wie können Sie konstruktive und unterstützende Gedanken formulieren?
- Überlegen Sie, welche bewährten Bewältigungsstrategien Sie in ähnlichen Situationen bereits erfolgreich angewendet haben oder welche neuen Strategien Sie versuchen können.
- Geben Sie an, wie Ihre Stimmung nach der Anwendung neuer Denkmuster oder Bewältigungsstrategien beeinflusst wurde. Hat sich die Stimmung verbessert?

Übungsanleitung - Priorität und Wichtigkeit

Notieren Sie alle Arbeiten, die im Laufe einer Woche zu erledigen sind und priorisieren Sie sie. Anschließend markieren Sie die wirklich wichtigen.

Priorität (1-5): (1 = höchste Priorität, 5 = niedrigste Priorität)

Hausarbeit	Priorität	Wichtigkeit
1. _____		
2. _____		
3. _____		
4. _____		
5. _____		
6. _____		
7. _____		
8. _____		
9. _____		
10. _____		

Sie können die Arbeiten auch in Kategorien zusammenfassen. Dafür finden Sie auf der folgenden Seite 40 typische Aufgaben. Vielleicht sind das auch welche, die Sie erledigen müssen.

Priorität (1-5): (1 = höchste Priorität, 5 = niedrigste Priorität)

Hausarbeit	Kategorie	Priorität	Wichtigkeit
1. _____	Pflege und Versorgung		
2. _____	Kochen und Ernährung		
3. _____	Haushaltsführung		
...	...		
37. _____	Selbstpflege und Entspannung		

Liste der Hausarbeiten nach Kategorien:

Pflege und Versorgung:

1. Kinderpflege (Baden, Füttern, Wickeln)
2. Arzttermine organisieren
3. Medikamente besorgen
4. Kinder zur Schule/Kita bringen
5. Abendroutine für Kinder (Zähne putzen, Pyjama anziehen)

Kochen und Ernährung:

6. Kochen von Mahlzeiten
1. Frühstück vorbereiten
2. Abendessen vorbereiten

Haushaltsführung:

9. Wäsche waschen
1. Geschirrspüler ausräumen
2. Hausputz (Bodenwischen, Staubsaugen)
3. Müllentsorgung
4. Betten machen
5. Spielzeug aufräumen
6. Bügeln

Organisation und Planung:

16. Einkäufe erledigen
1. Finanzplanung und Rechnungen bezahlen
2. Papiere sortieren und organisieren
3. Hausorganisation (Listen erstellen, Termine planen)
4. Telefonate tätigen
5. Besorgungen in der Apotheke
6. Dokumente kopieren/scannen
7. Aufgaben für den nächsten Tag planen

Übungsanleitung - Selbstfürsorge

Wochenplan: Führen Sie jede Selbstfürsorgeübung an dem zugewiesenen Wochentag durch.

Notieren Sie nach jeder Übung Ihre aktuellen Gefühle auf der Skala von 1 (sehr schlecht) bis 10 (sehr gut).

1. Montag

- Selbstfürsorgeübung: Atemfokussierte Entspannung
- Gefühlsskala (1-10): _____

2. Dienstag

- Selbstfürsorgeübung: Gefühlsakzeptanz-Meditation
- Gefühlsskala (1-10): _____

3. Mittwoch

- Selbstfürsorgeübung: Erfolgstagebuch
- Gefühlsskala (1-10): _____

4. Donnerstag

- Selbstfürsorgeübung: Bodyscan-Meditation
- Gefühlsskala (1-10): _____

5. Freitag

- Selbstfürsorgeübung: Selbstmitgefühlsmeditation
- Gefühlsskala (1-10): _____

6. Samstag

- Selbstfürsorgeübung: Selbstpflegeplan
- Gefühlsskala (1-10): _____

Übungsanleitung - Selbstfürsorge

Stressreduktion: Atemfokussierte Entspannung

Setzen Sie sich bequem hin oder legen Sie sich hin.

Schließen Sie die Augen und atmen Sie tief ein und aus.

Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem und lassen Sie alle Anspannungen los.

Wiederholen Sie dies für 5-10 Minuten, um Stress abzubauen.

Emotionale Regulation: Gefühlsakzeptanz-Meditation

Finden Sie einen ruhigen Ort und setzen oder legen Sie sich hin.

Atmen Sie tief ein und aus, um sich zu zentrieren.

Akzeptieren Sie Ihre Gefühle ohne Urteil.

Visualisieren Sie, wie die Emotionen kommen und gehen, wie Wellen.

Betonen Sie, dass es in Ordnung ist, diese Emotionen zu spüren.

Selbstwirksamkeit fördern: Erfolgstagebuch

Notieren Sie täglich kleine Erfolge oder positive Ereignisse.

Betrachten Sie selbst kleine Fortschritte als Erfolg.

Lesen Sie Ihr Erfolgstagebuch regelmäßig, um Ihre Fähigkeiten und Erfolge zu erkennen.

Achtsamkeit fördern: Bodyscan-Meditation

Setzen oder legen Sie sich hin und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem.

Scannen Sie dann Ihren Körper von den Füßen bis zum Kopf und spüren Sie dabei bewusst jede Region.

Seien Sie achtsam gegenüber körperlichen Empfindungen, ohne sie zu bewerten.

Diese Übung fördert bewusste Körperwahrnehmung und Achtsamkeit.

Beziehung zu sich selbst stärken: Selbstmitgeföhlsmeditation

Finden Sie eine bequeme Position und schließen Sie die Augen.

Lenken Sie liebevolle Gedanken auf sich selbst: "Möge ich sicher sein, möge ich glücklich sein, möge ich gesund sein."

Akzeptieren Sie sich selbst mit Freundlichkeit und Mitgeföhls.

Diese Meditation stärkt die Beziehung zu sich selbst.

Energie und Ausdauer steigern: Selbstpflegeplan

Erstellen Sie einen Plan für regelmäßige Selbstpflegeaktivitäten.

Berücksichtigen Sie Aktivitäten, die Energie spenden und Freude bereiten.

Setzen Sie sich klare Ziele, diese Aktivitäten regelmäßig in Ihren Alltag zu integrieren.