



## IO2. Programme for Parents to Build Positive Family Relationships



**EMPOWER**  
Building Resilience to Address Domestic Violence



## Selbstreflexion Aktivität 3 - Achtsamkeit

### Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit ist die wesentliche menschliche Fähigkeit, ganz präsent zu sein, sich bewusst zu machen, wo wir sind und was wir tun, und nicht übermäßig zu reagieren oder von dem, was um uns herum geschieht, überwältigt zu sein. Achtsamkeit ist zwar etwas, das wir alle von Natur aus besitzen, aber sie steht uns leichter zur Verfügung, wenn wir sie täglich üben.

Wann immer Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das lenken, was Sie mit Ihren Sinnen direkt erfahren, oder auf Ihren Geisteszustand mit Ihren Gedanken und Gefühlen, sind Sie achtsam. Es gibt immer mehr Forschungsergebnisse, die zeigen, dass Sie die physische Struktur Ihres Gehirns umgestalten, wenn Sie Ihr Gehirn trainieren, achtsam zu sein.

Im Gegensatz zu allen phantasievollen Vorstellungen bedeutet Achtsamkeit einfach, dass man lernt, auf den gegenwärtigen Moment zu achten und zu erleben, dass man im Jetzt ist. Das gilt für das morgendliche Duschen, das Frühstück, die Fahrt zur Arbeit oder zur Hochschule oder jeden anderen Aspekt des Tages. Achtsamkeit hilft Ihnen dabei, sich keine Gedanken darüber zu machen, was in der nahen oder fernen Zukunft passieren wird, und ermöglicht es Ihnen, nicht hilfreiche Gedanken über das Gestern oder die Vergangenheit



zu kontrollieren. Wenn Sie dies durch regelmäßiges Meditieren lernen, können Sie Ihre Gefühle besser verstehen und mit sich selbst im Reinen sein.

Es ist erwiesen, dass Achtsamkeit die emotionale Belastbarkeit erhöht. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass sie Depressionen, Stress und Ängste verringern und gleichzeitig kognitive Fähigkeiten wie Gedächtnis, Informationsverarbeitung und Kommunikationsfähigkeit verbessern kann. Aus diesem Grund bieten viele Unternehmen und Bildungsanbieter Achtsamkeitsmeditation am Arbeitsplatz an.

## Übung 1: WER SIND SIE?

Fragen sind entscheidend auf unserem Weg zur Achtsamkeit. Der antike griechische Philosoph Sokrates war der Meinung, dass Fragen uns zu vielen Entdeckungen führen können. Eine der wichtigsten Entdeckungen ist, dass Fragen aufdecken können, was wir denken, und uns zu einem besseren Leben führen.

Die Formel ist einfach. Wenn wir gute Fragen stellen, erhalten wir gute Antworten, die uns helfen, zu wachsen und uns zu einer besseren Version von uns selbst zu entwickeln. Fragen sind wie Knöpfe. Sie können Glück, Ermächtigung, Hoffnung oder Angst auslösen. Wenn wir fragen: "Warum hasst er mich?", wecken wir Erinnerungen, die den Gedanken unterstützen, dass uns jemand hasst. Wenn wir fragen: "Wie kann ich ihn dazu bringen, mich zu lieben?", sucht unser Verstand nach Ursache-Wirkungs-Reaktionen, die dazu geführt haben, dass andere uns lieben.



**"Fetch!" spielen** - Betrachten Sie Fragen als Anweisungen, die wir dem Gehirn geben, um nach etwas zu suchen. Wie ein Hund, dem man ein Spielzeug oder einen Ball zuwirft. Was immer Sie werfen, kommt zurück (nass). Genau wie der Hund wird das Gehirn nicht ruhen, bis es sein Ziel gefunden hat.

Haben Sie schon einmal versucht, sich an etwas zu erinnern, und konnten einfach nicht loslassen, bis Sie es gefunden hatten? Das geschieht bei Ihnen auf der bewussten Ebene, Sie sind sich also des Suchprozesses bewusst. Sie versuchen, einen Aufhänger zu finden, einen Erinnerungsfetzen, der Ihnen den Namen des Liedes, des Sängers oder des Ortes, den Sie besucht haben, bringt.

Auf der Ebene des Unterbewusstseins geschieht dies auf die gleiche Weise. Der Unterschied ist, dass das Gehirn die Frage nicht loslässt, manchmal tagelang, bis es eine Antwort findet. Es ist so, als würde man dem Hund eines Gehirns sagen, er solle "apportieren", also muss man aufpassen, was er apportieren soll.

Manche Leute sagen, dass die Qualität deines Lebens von der Qualität deiner Fragen abhängt. Wenn deine Fragen schlecht sind, wirst du ein schlechtes Leben haben. Wenn deine Fragen gut sind, wirst du ein gutes Leben haben. Einfach!

**Suchet, so werdet ihr finden** - Indem Sie die richtigen Fragen stellen, können Sie ändern, was Sie suchen und was Sie dabei empfinden.

\* **FAZIT: Achtsamkeit besser verstehen:**

<https://www.youtube.com/watch?v=QTsUEOUaWpY>



## Übung 2: Fragen zur Achtsamkeit

Hier ist eine Liste von Fragen, die Ihr Gehirn "abholen" soll. Die Antworten werden Sie auf dem Weg zu einem achtsamen, glücklichen und erfüllten Leben voranbringen. Diese Achtsamkeitsfragen werden Ihren Fokus auf großartige, erfolgreiche und glückliche Dinge lenken. Sie werden Sie zu ermutigenden Handlungen inspirieren, anstatt sich selbst zu bemitleiden, zu beschuldigen, zu rechtfertigen, Schuldgefühle, Versagen, Wut, Traurigkeit und Elend zu empfinden.

*\*Sie können die Liste ausdrucken und die Fragen dann zweimal am Tag durchgehen. Sie können dies entweder morgens oder sogar abends tun. Der Morgen bereitet Sie auf einen guten Tag vor, und der Abend hilft Ihnen, den Tag zusammenzufassen und sich auf einen guten Schlaf vorzubereiten..*

1. Was will ich?
2. Was werde ich bekommen, wenn ich mein Ziel erreiche?
3. Wofür bin ich dankbar?
4. Was kann ich jetzt tun/sagen/denken/fühlen, das mich glücklich macht?
5. Welche Erinnerung bringt mir Freude?
6. Wie kann ich positiver sein?
7. Wie kann ich freundlicher sein?



8. Wer sind die Menschen, die mich in diesem Leben unterstützen, und wie kann ich mehr Zeit mit ihnen verbringen?
9. Was kann ich tun/sagen/denken/fühlen, das mich zu einem besseren Menschen macht?
10. Was habe ich gelernt, das mich in eine bessere Zukunft führen wird?
  11. Wem muss ich verzeihen (auch mir selbst)?
12. Wie würde ich mich ohne Angst/Gefahr/Enttäuschung/Angst fühlen?
13. Wie kann ich meine Gefühle ausdrücken, ohne jemanden zu verletzen?
14. Was ist heute für mich gut gelaufen, und wie habe ich dazu beigetragen?
15. Was sind die Dinge, die ich an mir selbst schätze/liebe/genieße?
  16. Worauf bin ich stolz?
17. Was sind die Lektionen, die ich aus unglücklichen Ereignissen in meinem Leben gelernt habe?
  18. Wie kann ich eine Win-Win-Situation (in einem Konflikt) erreichen?
    19. Was sind die Chancen in diesem (unglücklichen Ereignis)?
20. Wie kann ich es schaffen, dass es funktioniert (bei einer Herausforderung)?
  21. Was muss ich glauben/denken/fühlen, um zu erreichen, was ich will?
  22. Wie werde ich mich selbst belohnen, wenn ich mein Ziel erreicht habe?
  23. Warum habe ich das Glück, dies in meinem Leben zu haben?
    24. Wie kann ich anderen helfen?



25. Was kann ich für das Allgemeinwohl tun?
26. Wie kann ich freundlich zu mir selbst sein (mit meinen Handlungen, Gedanken, Erwartungen, Entspannung, Auszeiten zur Regeneration, meine Interessen in den Vordergrund stellen usw.)?
27. Wer leidet, wenn ich wütend/aufgeregt/enttäuscht/unglücklich/traurig bin?
28. Wie kann ich mich entspannen/beruhigen/kreativ sein/effektiv sein/freundlich sein/glücklich sein?
29. Wie kann ich mich auf die Zukunft konzentrieren und aktiv auf sie hinarbeiten?
30. Wie kann ich diese Welt zu einem besseren Ort machen?
31. Was muss ich tun, um mehr Selbstvertrauen zu haben?
32. Was werde ich von mir denken, wenn ich das tue?

Dies ist eine Liste guter Fragen, denn ihre Antworten werden Sie zu Achtsamkeit, Verantwortung, Handeln, Kontrolle, Ermächtigung, Kreativität und Mut führen. Alles, was Sie tun müssen, ist, sie immer wieder zu stellen. Sie werden mit der Zeit immer bessere Antworten erhalten, und das wird sich sofort in einem immer besseren Leben niederschlagen.

*\* Probieren Sie es drei Wochen lang aus und sehen Sie, wie sich Ihr Leben verändert!?*



## Übung 3: Dinge zu erledigen

Es gibt viele einfache Möglichkeiten, Achtsamkeit zu praktizieren. Einige Beispiele sind:

- **Aufmerksam sein.** In einer hektischen Welt fällt es schwer, langsamer zu werden und Dinge wahrzunehmen. Versuchen Sie, sich die Zeit zu nehmen, Ihre Umgebung mit allen Sinnen zu erleben - durch Berührung, Klang, Sehen, Riechen und Schmecken. Wenn Sie zum Beispiel ein Lieblingsessen essen, nehmen Sie sich die Zeit, es zu riechen, zu schmecken und wirklich zu genießen.
- **Lebe im Augenblick.** Versuchen Sie, alles, was Sie tun, bewusst mit einer offenen, akzeptierenden und kritischen Aufmerksamkeit zu betrachten. Finden Sie Freude an einfachen Vergnügungen.
- **Sich selbst akzeptieren.** Behandeln Sie sich selbst so, wie Sie einen guten Freund behandeln würden.
- **Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung.** Wenn Sie negative Gedanken haben, setzen Sie sich hin, atmen Sie tief ein und schließen Sie die Augen. Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem, wie er in Ihren Körper ein- und ausströmt. Es kann helfen, sich hinzusetzen und zu atmen, und sei es nur für eine Minute.

Sie können auch strukturiertere Achtsamkeitsübungen ausprobieren, wie zum Beispiel:



- **Körper-Scan-Meditation.** Legen Sie sich auf den Rücken, strecken Sie die Beine aus und legen Sie die Arme an die Seite, die Handflächen zeigen nach oben. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit langsam und bewusst auf jeden Teil Ihres Körpers, und zwar der Reihe nach, von den Zehen bis zum Kopf oder vom Kopf bis zu den Zehen. Seien Sie sich aller Empfindungen, Gefühle und Gedanken bewusst, die mit jedem Körperteil verbunden sind.
- **Meditation im Sitzen.** Setzen Sie sich bequem hin, mit geradem Rücken, den Füßen flach auf dem Boden und den Händen im Schoß. Atmen Sie durch die Nase und konzentrieren Sie sich auf den Atem, der in Ihren Körper ein- und ausströmt. Wenn körperliche Empfindungen oder Gedanken Ihre Meditation unterbrechen, notieren Sie die Erfahrung und konzentrieren Sie sich dann wieder auf Ihren Atem.
- **Gehende Meditation.** Suchen Sie sich einen ruhigen Platz, der etwa 10 bis 20 Meter lang ist, und beginnen Sie langsam zu gehen. Konzentrieren Sie sich auf die Erfahrung des Gehens, indem Sie sich der Empfindungen des Stehens und der subtilen Bewegungen, die Ihr Gleichgewicht halten, bewusst sind. Wenn Sie das Ende Ihres Weges erreicht haben, drehen Sie sich um und gehen Sie weiter, wobei Sie sich Ihrer Empfindungen bewusst bleiben.



## Schwierige Situationen und Achtsamkeit

Wenn man schwierige Situationen durchlebt oder einen schlechten Tag hat, ist es wichtig, sich bewusst darum zu bemühen, jede zusätzliche Negativität zu vermeiden. Dazu kann es gehören, die Tagesnachrichten zu meiden, da sie immer mit negativen Geschichten gefüllt sind, anstatt mit inspirierenden, fröhlichen. Wenn möglich, sollten Sie auch die sozialen Medien meiden, denn wie Sie bereits wissen, können diese das Gegenteil von Achtsamkeit bewirken. Und wenn es in Ihrem Leben Menschen gibt, die eine giftige Ausstrahlung haben, verschieben Sie Ihre Verabredung mit ihnen.

Wenn Sie einen schweren Tag haben, können Sie zusätzliche Negativität nicht gebrauchen. Achten Sie also darauf, was Sie sich in dieser Zeit zumuten. Das Wichtigste in schwierigen Zeiten oder an einem schlechten Tag ist, dass Sie sich auf Ihre Gefühle einlassen und sie loslassen. Bei der Achtsamkeit geht es nicht nur darum, die Gefühle, Gedanken und Empfindungen zu erkennen, die man hat. Es geht darum, präsent und mitfühlend zu sein mit dem, was man durchmacht, und dann die richtigen Schritte zu unternehmen.

*Erinnerung\* - Es ist erlaubt, schlechte Tage zu haben, und Sie werden schwierige Situationen durchleben. Noch wichtiger ist, dass du diese Gefühle loslassen und die notwendigen Veränderungen vornehmen darfst, um weiterzumachen.*



## Die Kirsche auf dem Sahnehäubchen

Zugang zu 'Headspace' auf: <https://www.headspace.com/mindfulness>. Hier können Sie auf kostenlose Ressourcen zugreifen, die Ihnen beim Meditieren, Schlafen, Bewegen, Konzentrieren und sogar beim Aufwachen helfen. Zum Schluss und bevor Sie Ihre Reise in die Achtsamkeit beginnen, möchten Sie vielleicht noch auf Folgendes zugreifen: <https://www.youtube.com/watch?v=w6T02g5hnT4>.



# EMPOWER

Building Resilience to Address Domestic Violence



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project Number: 2020-1-UK01-KA204-079159