

Wellen der Jugend mit-reiten:

Achtsamkeit

Ge-lassen als Tool
4 Übungen

Ziel wäre es zu spüren, dass Dinge welche du vorher bewertet hast, kontrolliert oder unterdrückt wurden – jetzt ihre Daseinsberechtigung haben und angenommen werden können = Gelebte Achtsamkeit

ÜBERSICHT

Selbstführung mit
Passender Mentalhygiene



01

Sorgenfrei

...wie wäre das Leben ohne Sorgen? Gehört dazu -
spannend ist der Umgang damit.
-> Dreiecks - Erfolg

02

Gehmeditation

Ein kraftvolles Tool.
-> Dreiecks Erfolg

03

Stimmungstracker

Ein tägliches und einfaches Tool für mehr Zufriedenheit
-> mit Wahrnehmung

04

Geniessen

Ein tägliches und einfaches Tool für mehr Zufriedenheit
-> mit Wahrnehmung

Das erwähnte Prinzip vom Dreiecks-Erfolg
wird in dem Wegweiser für mentale Stärke
im Detail erläutert und weiter ausgeführt.

Erschienen im Oktober 2024

1- Arbeitsblatt / Tool - Sorgenfrei

Wenn ich mir Sorgen mache...

Sich über alles aufregen, weniger Appetit, schnelle Herzschläge, schnell müde werden, Schlafstörungen, kurzatmig sein, Kopfschmerzen, schneller Herzschlag etc.

...das war gestern. Mit der Kraft deiner Gedanken und Achtsamkeit, erschaffst du immer wieder Realität.

Grundüberzeugungen im Zusammenhang mit Sorgen haben nur so lange Kraft, wie wir daran glauben.



Was macht mir Sorgen?

Wie atme ich, wenn ich mir Sorgen mache?

Was denke ich und wie fühle ich mich, wenn ich mir Sorgen mache?

Was kann ich tun, um meine Sorgen zu reduzieren?

2 - Arbeitsblatt / Tool - Gehmeditation

Einführung

Die Gehmeditation ist eine einfache und effektive Methode, um Achtsamkeit und innere Ruhe zu fördern, während du dich bewegst. Sie kombiniert die körperliche Bewegung des Gehens mit der mentalen Präsenz der Meditation. Bei dieser Praxis konzentrierst du dich bewusst auf jeden Schritt und die Empfindungen deines Körpers, wodurch du im Hier und Jetzt verankert bleibst.



1. Wähle einen Ort:

- Finde einen ruhigen, sicheren Ort, an dem du ungestört gehen kannst, wie einen Park oder einen ruhigen Gehweg.

2. Stehe ruhig:

- Stelle dich aufrecht hin, die Füße schulterbreit auseinander. Schließe sanft die Augen, um dich zu sammeln, oder halte den Blick nach vorne gerichtet.

3. Achte auf deine Atmung:

- Atme ruhig und gleichmäßig ein und aus. Fühle die Atembewegung in deinem Körper.

4. Beginne zu gehen:

- Beginne langsam zu gehen, konzentriere dich auf jeden Schritt. Spüre, wie dein Fuß den Boden berührt und wieder abhebt.

5. Achte auf deine Schritte:

- Sei dir der Bewegung jedes Fußes bewusst. Nimm wahr, wie sich der Boden unter deinen Füßen anfühlt. Du kannst in Gedanken „einatmen“ beim Auftreten und „ausatmen“ beim Abheben des Fußes sagen, wenn das hilfreich ist.

6. Bleibe im Moment:

- Lass Gedanken und Sorgen vorbeiziehen, indem du dich auf den gegenwärtigen Moment konzentrierst. Wenn du abgelenkt wirst, bringe deine Aufmerksamkeit sanft zurück zu deinem Gehen.

7. Beende die Meditation:

- Nach einigen Minuten, oder wann immer du bereit bist, halte an, stehe kurz still und nimm ein paar tiefe Atemzüge. Achte darauf, wie du dich fühlst, bevor du deine Gehmeditation beendest.

2 - Arbeitsblatt / Tool - Gehmeditation

Nachwirkung

Folgende Fragen kannst du mit jemand anderem besprechen, um so die gemachten Erfahrungsschätze zu sammeln



Wie war es für dich, Achtsamkeit auf den Körper in Bewegung zu erleben?

Hast du Gewohnheitsgedanken von deinem Geist feststellen können, wie zum Beispiel kritische Gedanken, planerische Gedanken, Widerstand, Unruhe, Ärger oder etwas anderes?

Konntest du erleben, dass Gedanken von irgendwoher auftauchten, eine Weile verharrten und wieder verschwanden, da sie von dir nicht aufgegriffen und weitergedacht wurden? Wunderbar - Du hast dich ganz bewusst für die Achtsamkeit zwischen Reiz und automatischer Reaktion entschieden.

3 - Arbeitsblatt / Tool - Tages - Stimmungstracker

Immer besser verstehen

Desto besser du dich selbst verstehst und so auch achtsam wahrnehmen kannst, was du brauchst (Bedürfnisse), umso mehr kommst du in ein zufriedenes Handeln.



Idee - am Morgen noch im Bett eine geniale Variante um dich für den Tag auszurichten (was tust du heute, was dir richtig gut tut - Seelennahrung) und/oder am Abend einen kurzen Rückblick zu machen (Reflexion / Selbstkonfrontation)

TAG - MEIN
BEDÜRFNIS

WAS HABE ICH
GEMACHT

MEINE
STIMMUNG

DANKBAR
FÜR... WEIL...

	TAG - MEIN BEDÜRFNIS	WAS HABE ICH GEMACHT	MEINE STIMMUNG	DANKBAR FÜR... WEIL...
HEUTE				

Dankbar sein für kleine Dinge - können schon grosses Bewirken. Du siehst das, worauf du deine Aufmerksamkeit richtest und das kann Zufriedenheit oder Unzufriedenheit auslösen.

Reflexion - auf was möchtest du dich Morgen noch besser "achten"?

4 - Arbeitsblatt / Tool - Geniessen

Schokoladen-Traum



Diese Reise lädt dich zu folgenden 4 Punkten ein:

1. Stopp
2. Atmen
3. Reflektieren
4. Wählen

Wie war diese Erfahrung für dich? Du hast diese Reise möglicherweise schon 1x gehört/gemacht - war etwas anders dabei?



BildungsQuali

Alexa Eicher | Obergütschstrasse 8 | 6038 Honau |
alex.eicher@bildungsquali.ch | 079 303 33 88

Wellentraining | Impulse | Tools | PSYCH-K® | 1:1 Session
www.bildungsquali.ch