

Angela Althoff

Kursbuch Stressbewältigung durch Achtsamkeit

*Du kannst die Wellen
nicht stoppen, aber du kannst
lernen zu surfen*

Jon Kabat- Zinn



Angela Althoff

Heilpraktikerin Psychotherapie

Entspannungspädagogin

Achtsamkeitstraining nach Jon Kabat Zinn

Schmerztherapie nach Liebscher und Bracht

Praxis Beweggründe

Breukelmannhof 28

45359 Essen

0201- 6461197

kontakt@schmerzundstressfrei.de

www.schmerzundstressfrei.de

Inhalt

Vorwort	5
Warum wir achtsam sein sollten	5
Stress und Stressoren	6
Leistungsstressoren	6
Umweltstressoren	6
Soziale Stressoren	6
Stressor eigener Körper	6
Die Auswirkungen von negativ- chronischem, sog. Disstress	7
Wie erreiche ich eine gute und bessere Stresskompetenz?	7
Was ist Achtsamkeit?	8
Was ist MBSR?	8
Was kann Achtsamkeit bewirken?	9
Grundelemente der Achtsamkeit	10
Wie funktioniert ein Achtsamkeitstraining?	10
Kontraindikationen	10
Grundsätzliches für einen Achtsamkeitskurs	11
Die Ausschreibung:	11
Der Raum:	11
Die Zeit	11
Das Kursbuch	11
Die Teilnehmer	11
Die Gruppenregeln	12
Das Kursziel	12
Grundelemente des Achtsamkeitstrainings	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Der Bodyscan	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Die Meditation	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Die Gehmeditation	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Achtsames Körperempfinden in Form von leichten Yogaübungen	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Achtsamkeit im Alltag	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Achtsam Essen	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Das Üben achtsamen Essens mit einer Rosine:	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Achtsame Kommunikation oder die Bedeutung der Achtsamkeit in zwischenmenschlichen Konflikten	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Fokus Atmung	Fehler! Textmarke nicht definiert.

- Wie sollte ich Achtsamkeitsübungen zu Hause praktizieren?..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
- Wie verschafft man sich mehr Eigenmotivation oder: wie lässt sich der sog. innere Schweinehund überwinden? **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
- Motivation (Definition)..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
- Der Ruheort **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
1. Kurseinheit (Woche1)..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
- Mit Achtsamkeit vertraut werden, die Ressource der Achtsamkeit **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
- Eine Zen Geschichte zur Achtsamkeit **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
- Der Bodyscan..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
- Achtsam Essen..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
- Die Rosinenübung **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
- Übungen für die erste achtsame Woche zu Hause **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
- Die 9 Punkte Übung..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
2. Kurseinheit (Woche2)..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
- Die Wahrnehmung erforschen, Umgang mit Herausforderungen. **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
- Meditation und Achtsamkeit: Zitate von John Kabat Zinn **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
- Sitzhaltungen in der Meditation..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
- Achtsamkeit auf den Atem..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
- Achtsames Yoga..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
- Übungen für die zweite achtsame Woche zu Hause..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
- Tagebuch der angenehmen Erlebnisse **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
3. Kurseinheit (Woche 3) **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
- Im Körper zu Hause sein, Grenzen erforschen, dem Angenehmen Aufmerksamkeit schenken **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
- Lebenserfahrungen **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
- Achtsames Yoga..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
- Innehalten **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
- Achtsamkeit im Alltag..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
- Übungen für die dritte achtsame Woche zu Hause **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
- Tagebuch der unangenehmen Erlebnisse **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
4. Kurseinheit (Woche 4) **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
- „Stress- Reaktions- Zyklus“,..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
- Unangenehmes mit Achtsamkeit begegnen **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
- Lebenserfahrungen sind manchmal auch unangenehm..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
- Definition von Stress **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

- Das Stressmodell nach Hans Selche Fehler! Textmarke nicht definiert.
- Übungen für die vierte achtsame Woche zu Hause Fehler! Textmarke nicht definiert.
5. Kurseinheit (Woche 5) Fehler! Textmarke nicht definiert.
- „Stress-Aktion“, bewusstes, angemessenes Handeln, Fehler! Textmarke nicht definiert.
- Agieren statt reagieren, bewusste Stressantwort..... Fehler! Textmarke nicht definiert.
- Das Stressmodell nach Lazarus..... Fehler! Textmarke nicht definiert.
- Achtsamkeit im Umgang mit Stress Fehler! Textmarke nicht definiert.
- Wie wirkt Achtsamkeit auf die Stressreaktion? Fehler! Textmarke nicht definiert.
- Umgang mit Gedanken in der Meditation und im Alltag Fehler! Textmarke nicht definiert.
- Umgang mit Gedanken im Alltag Fehler! Textmarke nicht definiert.
- Schwierige Gefühle annehmen – wie macht man das? Fehler! Textmarke nicht definiert.
- Stresslösung im Alltag Fehler! Textmarke nicht definiert.
- Übungen für die fünfte achtsame Woche zu Hause Fehler! Textmarke nicht definiert.
- Yogaübungen im Stehen Fehler! Textmarke nicht definiert.
- Schwierige Gesprächsverläufe in zwischenmenschlichen Beziehungen..... Fehler! Textmarke nicht definiert.
- Weitere Fragen zum Nachdenken:..... Fehler! Textmarke nicht definiert.
6. Kurseinheit (Woche 6) Fehler! Textmarke nicht definiert.
- Achtsame Kommunikation, Interpersonelle Achtsamkeit, Fehler! Textmarke nicht definiert.
- Stress in zwischenmenschlichen Beziehungen..... Fehler! Textmarke nicht definiert.
- Was ist achtsame Kommunikation Fehler! Textmarke nicht definiert.
- Ich-Botschaften Fehler! Textmarke nicht definiert.
- Die Grundlage einer guten Unterhaltung..... Fehler! Textmarke nicht definiert.
- Leitfaden für das Zuhören Fehler! Textmarke nicht definiert.
- Leitfaden für das Sprechen..... Fehler! Textmarke nicht definiert.
- Wie wir Verbundenheit blockieren Fehler! Textmarke nicht definiert.
- Übungen für die sechste achtsame Woche zu Hause Fehler! Textmarke nicht definiert.
7. Kurseinheit (Woche 7) Fehler! Textmarke nicht definiert.
- Selbstfürsorge, Lebensstil betrachten..... Fehler! Textmarke nicht definiert.
- Achtsame Selbstfürsorge bedeutet... Fehler! Textmarke nicht definiert.
- Schale der Liebe..... Fehler! Textmarke nicht definiert.
8. Kurseinheit (Woche 8) Fehler! Textmarke nicht definiert.
- Achtsam leben- Freundschaft mit sich selbst schließen Fehler! Textmarke nicht definiert.
- Immer wieder einen Anker setzen Fehler! Textmarke nicht definiert.
- Anregungen für kleine achtsame Alltagsrituale: Fehler! Textmarke nicht definiert.

-

Allgemeine Schwierigkeiten während eines Achtsamkeitskurses	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Außengeräusche.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Zeitdruck.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Konzentrationsschwierigkeiten.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Gedanken und Gefühle.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Ungeduld und Erfolgsdruck und zu viel Ehrgeiz	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Körperliche Empfindungen.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Bewegungsdrang	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Angst vor Kontrollverlust.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Schlaf	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Vorurteile.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Danksagung	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Resümee	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Literaturhinweise	Fehler! Textmarke nicht definiert.

Vorwort

Sehr geehrte Kursteilnehmer*innen

Es freut mich sehr, dass Sie ihre Lebensqualität durch das Erlernen und Integrieren von achtsamkeitsbasierten Methoden in ihren Alltag, verbessern möchten.

Ich selbst habe mir auch vor einigen Jahren Gedanken gemacht, wie ich mit mehr Entspannung, Ruhe, Konzentration und Gelassenheit meinen Alltag bewerkstelligen kann. So lernte ich über einen Stressbewältigungskurs (MBSR, Mindfulness- Base- Stress- Reduktion) entsprechende Techniken kennen. Dies hat mich persönlich so bereichert, dass ich mehr zu diesem Thema wissen wollte. Ich entschloss mich, eine Ausbildung zur Entspannungspädagogin zu machen. So konnte ich die Entspannung und deren Techniken verinnerlichen und als festen Bestandteil meines Alltages integrieren. Seitdem habe ich nicht nur viele Bücher gelesen, es reifte ebenso der Entschluss meine Erfahrungen auch beruflich einzusetzen.

Seit 2016 bin ich auch Heilpraktikerin für Psychotherapie und arbeite sowohl lehrend als Dozentin für Psychopathologie, als auch mit Klienten/Patienten im Bereich Stressbewältigung durch Entspannung und Achtsamkeit.

2021 habe ich meine Ausbildung zur MBSR-Lehrerin abgeschlossen.

Die vorliegende Teilnehmerunterlage, welche als Kursbuch dienen soll, informiert Sie über die Inhalte ihres achtwöchigen MBSR- Kurses „Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit“.

Warum wir achtsam sein sollten

Jeder Einzelne von uns ist individuellen beruflichen wie privaten Anforderungen ausgesetzt. Gerät unser Leben durch eine Über- oder Unterforderung aus dem Gleichgewicht, führt dies zu Reaktionen auf unseren Körper. Dieser sog. Stress kann, wenn er über längere Zeit beständig anhält zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen, im Extremfall zu psychischen und physischen Erkrankungen führen.

In unserer modernen und freizeitorientierten Welt glauben wir uns durch Aktivitäten, wie Sport Fernsehen, Lesen, Theater oder der Freizeitgestaltung mit Freunden von unseren Alltagslasten abzulenken und so entspannen zu können. Das Gegenteil ist jedoch der Fall. Ablenkung ist keine Entspannung. Diese Kontrastprogramme führen zu einer zusätzlichen Reizüberflutung, wenn die Kriterien der Arbeitswelt wie Perfektionismus, Ehrgeiz, Prestige und Konsumzwänge in diesen Bereich übertragen werden. Neben unseren individuellen Anforderungen befinden wir uns dann schnell auch noch in der sog. Freizeitfalle.

Mit Achtsamkeit können wir diese negativen Impulse vermindern, denn nur im Stillwerden können wir zu innerer Ruhe finden, die uns wieder zu körperlicher und seelischer Ausgeglichenheit führt und uns zu uns selbst finden lässt.

In unserer hektischen und schnelllebigen Zeit leben viele Menschen mit einer ständigen Überspannung. Mit der Hilfe von erlernten und wissenschaftlich anerkannten, wirkungsvollen und nebenwirkungsfreien Achtsamkeitstechniken haben Sie die Möglichkeit Dissonanzen wahrzunehmen, zu erkennen und einen neuen oder entsprechenden Umgang mit diesen zu leben. Ohne Spannung verläuft kein einziges Leben, es wäre sonst wohl auch zu langweilig. Der achtsame Weg, im Umgang mit sich und anderen ist sicher eine wertvolle Basis, um in schwierigen Situationen weitsichtiger zu werden. So besteht die Möglichkeit Veränderungsprozesse in uns voranzutreiben.

Stress und Stressoren

Anforderungen, die eine Stressreaktion auslösen, werden als Stressoren bezeichnet. Diese Stressoren können unterschiedlichen Ursprungs sein. Hier möchte ich einige Beispiele möglicherer Stressoren nennen:

Leistungsstressoren

- Über- oder Unterforderung auf der Arbeit,
- Schule
- Prüfungen
- Zeitdruck

Umweltstressoren

- Lärm
- Gestank/Gerüche
- Hitze
- Kälte
- Katastrophen

Soziale Stressoren

- Konflikte
- Trennungserfahrungen
- Verlusterfahrungen
- Isolation
- Beziehungsstress

Stressor eigener Körper

- Krankheit
- Schmerzen
- Hunger/ Durst
- Bewegungseinschränkungen
- Juckreiz
- Schweißausbrüche
- Erröten
- Negative Gedanken

Zusätzlich existieren noch individuelle und persönliche **Stressverstärker**

- Ungeduld
- Perfektionismus
- Selbstüberforderung
- Unentschlossenheit
- Wertevorstellungen
- Depressive Verstimmungen und Ängste

Die Auswirkungen von negativ- chronischem, sog. Disstress

Eine ständige Überbelastung führt zu einer immer weiter fortschreitenden Erschöpfung des gesamten Organismus. Die körpereigene Immunabwehr wird geschwächt und es können stressbedingte Krankheiten entstehen. Die ersten möglichen Anzeichen für körperliche

stressbedingte Reaktionen können sein:

- Herzklopfen
- Kloß im Hals
- Unwohlsein
- Hektik und Nervosität, Ruhelosigkeit
- Unkonzentriertheit
- Gereiztheit
- Erhöhter Konsum von Nikotin und Alkohol
- Ein- und Durchschlafstörungen
- Erschöpfung, Überarbeitung
- Apathie
- Ängste

Folgende **Stressbedingte Erkrankungen** können möglicherweise von chronischem Dauerstress ausgelöst werden:

- Vegetative Beschwerden wie Erkrankungen des Verdauungstraktes (Magen-Darmbeschwerden)
- Herz-Kreislauferkrankungen wie Bluthochdruck
- Erkrankungen der Skelettmuskulatur wie Spannungskopfschmerzen, Nacken – Schulterschmerzen und Rückenschmerzen
- Belastungsstörungen, Burnout-Syndrom

Wie erreiche ich eine gute und bessere Stresskompetenz?

- durch einen möglichst gut organisierten Alltag mit Pausen
- durch ein evtl. Umdenken, hin zu einer förderlichen Persönlichkeitsentwicklung in Form von positiveren Gedanken, Einstellungen und Bewertungen

- Mit Hilfe einer gesunden Lebensführung in Bezug auf Bewegung, Sport, gesunde Ernährung, dem Pflegen sozialer Kontakte und eine Freizeitgestaltung (Hobby), die Freude, Spaß, Sinnstiftung und damit Genuss, Glück und Lebensfreude entstehen lässt.
- Durch das Erlernen und regelmäßige Praktizieren von Entspannungstechniken wie der Progressiven Muskelentspannung und dem Autogenen Training
- Durch die Integration von achtsamkeitsbasierten Methoden wie Bodyscan, Meditation und achtsamen Yogaübungen in den Alltag

Durch eine verbesserte Stresskompetenz lässt sich das körperliche und seelische Gleichgewicht schneller wieder herstellen!

Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit ist eine auf den aktuellen Moment fokussierte Aufmerksamkeit. Eine Fähigkeit, die jedem gegeben ist und die es zu stärken lohnt. Die Basis der Achtsamkeit bildet eine offene, freundliche, neugierige und akzeptierende Grundhaltung gegenüber eigenen Emotionen, Gedanken und Körperempfindungen. Die Achtsamkeit ist zeitlos, in ihr liegt das Hier und Jetzt, also genau im gegenwärtigen Augenblick. Weder die Vergangenheit noch die Zukunft sind im achtsamen Tun bedeutend. Achtsamkeit ist daher auch ein sich anfreunden mit dem was gerade ist und lebt; der gegenwärtige Moment wird mit allen Sinnen bewohnt, um sich dem Augenblick hinzugeben.

Entscheidend ist den gegenwärtigen Moment vorurteilsfrei zu begegnen und ihn nicht zu bewerten. Gefühle und Gedanken werden lediglich wahrgenommen und ihre Anwesenheit akzeptiert. Da negative Emotionen nicht durch Bewertung abgelehnt werden, werden sie als weniger belastend erlebt und dies kann zu einer besseren Emotionsregulation führen.

Durch eine akzeptierende nicht wertende Grundhaltung können Erlebnisse und Gefühle leichter interpretiert und gegebenenfalls in ein anderes, neues Licht gesetzt werden. Denn ausschließlich im Jetzt haben wir die Gelegenheit das Leben anzunehmen und zu gestalten und entsprechend zu handeln. Daher ist jeder Moment kostbar.

Was ist MBSR?

Die Abkürzung MBSR steht für **M**indfulness-**B**ased **S**tress **R**eduction und wird meistens mit Stressbewältigung durch Achtsamkeit übersetzt. Entwickelt wurde das gut erlernbare und schrittweise aufbauende Konzept der MBSR-Methode 1975 von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn.

Kabat-Zinn arbeitet und forscht an der Stress Reduction Klinik in Massachusetts und bewies die positive Wirkung von Meditation auf unsere Gedächtnisleistung, unser allgemeines Wohlbefinden und unsere Fähigkeiten im Umgang mit Stress. Seitdem belegen zahlreiche wissenschaftliche Studien aus den Bereichen Neurobiologie und Psychologie die nachhaltige Wirkung seines MBSR-Programms.

Was kann Achtsamkeit bewirken?

- Achtsamkeit ist im Idealfall eine Lebenshaltung, daher ist Achtsamkeit generell nicht zielorientiert und es geht auch nicht darum etwas zu erreichen. Dennoch kann Achtsamkeit Veränderungsprozesse in den Gang setzen.
- Achtsamkeit kann zu mehr Gelassenheit führen.
- Achtsamkeit schärft die Sinne
- Achtsamkeit kann, da das Fokussieren auf den gegenwärtigen Moment geübt wird, zu einer besseren Konzentrationsfähigkeit führen
- Durch das Wahrnehmen von Emotionen, Körperempfindungen und Gedanken mit einer akzeptierenden Grundhaltung zu diesen, können neue Denkprozesse und Einstellungen sowie eine größere Verhaltensflexibilität entstehen.
- Eigene Verhaltensmuster und Glaubenssätze werden aufgedeckt
- Das was im **Jetzt** ist kann besser angenommen werden.
- Es können Entscheidungen und/ oder Alternativen entstehen oder bewährte Muster beibehalten werden
- Achtsamkeit kann zu einer Weiterentwicklung der Persönlichkeit, sowie zu innerem Wachstum und zur freien und besseren Lebensgestaltung beitragen
- Selbstwahrnehmung und Akzeptanz können sich durch Achtsamkeit verbessern
- Gedanken können besser verifiziert werden, ein Gedankenkarussell bzw. das Grübeln kann vermieden werden
- Es kann mehr Mitgefühl für sich selbst und andere entstehen
- Der Umgang mit Schmerz/ Schmerzen kann sich verbessern.
- Der Schlaf kann sich verbessern.
- Achtsamkeit kann prophylaktisch vor stressbedingten Erkrankungen schützen, denn Achtsamkeit führt zu einem guten eigenen Stressmanagement
- Achtsamkeit kann eine Symptomverringerung bei Depressionen und Ängsten bewirken
- Vitalität und Lebensfreude können sich potenzieren
- Es kann zu einer Verbesserung von allgemeinen physischen und psychischen Befindlichkeiten führen

Grundelemente der Achtsamkeit

1. Geduld
2. Vertrauen
3. nicht urteilen
4. Anfängergeist
5. Akzeptanz (annehmen, anerkennen, einwilligen, hinnehmen, billigen, mit jemandem oder etwas einverstanden sein). Dementsprechend kann Akzeptanz definiert werden als Bereitschaft, etwas oder jemanden zu akzeptieren.
6. Nicht streben bzw. nicht erzwingen
7. Loslassen
8. Mut, Dankbarkeit und Großzügigkeit
9. Mitgefühl für sich und Andere (so offen und freundlich wie möglich zu sich und anderen sein)

Wie funktioniert ein Achtsamkeitstraining?

In einem Achtsamkeitsseminar werden die Auswirkungen von Stress auf die Gesundheit sowie wissenschaftliche Erkenntnisse über Achtsamkeit zur Stressreduktion veranschaulicht dargestellt und vermittelt. Des Weiteren werden die Grundlagen der Achtsamkeitspraxis erklärt und eingeübt. Dabei spielen das eigene Erleben und der Umgang mit Gefühlen und Gedanken eine herausragende und bevorzugte Rolle. In den sogenannten Inquiries (Anfrage, Erkundungen) bekommen die Teilnehmer unter Anleitung Gelegenheit sich mitzuteilen.

Grundlagen und Hintergründe der Meditationspraxis werden ebenso wie der Bodyscan zur achtsamen Körperwahrnehmung geübt. Die Wichtigkeit der regelmäßigen Praxis ist hierbei von entscheidender Bedeutung. Weitere Übungen für den Alltag sind das achtsame Essen, achtsame Körperbewegungen in der Form von leicht und sanftem Yoga, sowie Übungen zur achtsamen Kommunikation.

Ein Achtsamkeitstraining kann im Gruppenunterricht als auch im Einzelunterricht stattfinden. Es findet einmal wöchentlich über einen Zeitraum von acht Wochen statt und dauert entsprechend der Ausschreibung und Anzahl der Teilnehmer 90 Minuten bis 2,5 Stunden inklusive Pause. Mit dem Gruppenunterricht besteht, sofern die Gruppe es wünscht, die Möglichkeit eines zusätzlichen Achtsamkeitstages, an dem die Gruppe gemeinsam 4 ganze Stunden in achtsamer Stille verbringen und mitgestalten kann. Der Achtsamkeitstag findet in der Regel zwischen der sechsten und achten Woche statt.

Kontraindikationen

Ein Achtsamkeitstraining ist nicht geeignet für:

- Menschen, die nicht bzw. nicht mehr in der Lage sind, sich über einen gewissen Zeitraum auf sich und ihren Körper zu konzentrieren
- Menschen mit schweren Psychosen bzw. Zwangsvorstellungen und Bewusstseinsstörungen

Grundsätzliches für einen Achtsamkeitskurs

Die Ausschreibung:

Der Kursteilnehmer sollte sich eine Isomatte, eine Decke, ein Kopfkissen und/ oder eine Nackenrolle mitbringen, um es sich in einer Liegeposition bequem machen zu können. Die Kleidung sollte eher praktisch und vor allem bequem und nicht einengend sein. Die Schuhe sollten ausgezogen werden können. Auch eine Brille oder störender Schmuck sollten evtl. abgelegt werden und Handys sollten ausgeschaltet sein können. Jeder Teilnehmer kann sich auch etwas zu trinken mitbringen.

Ein Achtsamkeitskurs besteht aus acht wöchentlich aufeinanderfolgenden Einheiten. Jede Einheit dauert neunzig bis 2,5 Stunden je nach Teilnehmerzahl inklusive einer Pause.

Der Achtsamkeitsunterricht kann sowohl als Einzelunterricht als auch in Kursen bis zu 14 Teilnehmern je nach Kursraumgröße angeboten werden.

Der Raum:

Er sollte für das Üben in Liege- und Sitzpositionen eine entsprechende Größe aufweisen. Für das Üben in der Sitzposition sollte eine entsprechende Anzahl an Stühlen, Meditationshöckern oder Sitzkissen vorhanden sein. Des Weiteren sollte der Kursraum ein ordentliches, sauberes Ambiente, ein angenehmes Raumklima und ausreichend Ruhe bieten können. Eventuell sollte ein Türschild mit der Aufschrift:“ Bitte nicht stören! - Achtsamkeitstraining-“ angebracht werden können.

Die Zeit

Ein Achtsamkeitskurs kann zu jeder Tageszeit stattfinden. Er sollte regelmäßig, d.h. einmal in der Woche an mehreren mindestens acht hintereinander folgenden Wochen stattfinden. Er sollte stets pünktlich beginnen und enden. Eine Kurseinheit dauert entsprechend der Ausschreibung.

Das Kursbuch

Jeder Kursteilnehmer erhält dieses von mir erstellte Kursbuch. Hier ist alles Wesentliche zum Kursablauf, zum Achtsamkeitsverfahren selbst und zu den Übungsabläufen beschrieben.

Die Teilnehmer

Die Kursteilnehmer sollten pünktlich und möglichst regelmäßig den Kurs besuchen. Die Teilnehmer werden im Vorfeld des Kurses darauf hingewiesen, dass ihre Teilnahme bei vorhandenen psychischen Erkrankungen oder Problemen einer ärztlichen Abklärung bedürfen. Der Teilnehmer hat zu Beginn des Kurses schriftlich zu erklären, dass dies erfolgt ist.

Die Gruppenregeln

Zu Beginn der ersten Kurseinheit werden für alle verbindliche Gruppenregeln gemeinsam erarbeitet und festgelegt. Diese beinhalten:

- eine Schweigepflicht und Vertraulichkeit (alle Kursteilnehmer befinden sich in einem sog. geschützten Raum, jeder kann seine persönlich erlebten Erfahrungen in Austauschrunden mitteilen und sicher sein, dass nichts von den jeweils anderen Kursteilnehmern außerhalb des Kurses weitererzählt wird)
- Pünktlichkeit (Absagen bei Verhinderung der Teilnahme)
- Mobiltelefon sollte ausgeschaltet sein
- Umgang mit versäumten Kursstunden
- Respekt, auf eigene Grenzen achten
- einander zuhören
- Ratschläge vermeiden
- es wird stets auf das Wohl aller geachtet
- Rücksichtnahme auf Empfindungen und offene Fragen anderer Kursteilnehmer
- In der ich-Form sprechen
- Empfohlene Grundeinstellung: Offenheit, Humor sowie eine gesunde Portion Skepsis
- Bei einem Onlinekurs sollte der Zoom -Etikette Folge geleistet werden
Diese ähnelt den Präsenz- Gruppenregeln und wird selbstverständlich in einem vorherigen Anschreiben mitgeteilt.

Das Kursziel

Das Ziel des Kurses ist neben dem Erlernen der Achtsamkeitsmethoden auch deren Integration in den Alltag. Der Kurs soll eine Hilfe zur Selbsthilfe bieten. Voraussetzung hierfür ist neben der regelmäßigen Kursteilnahme gerade das tägliche regelmäßige Üben zu Hause. Erfolge können sich auch hier nur durch ein aktives Tun einstellen. Die Chance auf eine verbesserte Lebensqualität kann nicht garantiert werden, sind jedoch mit einer kontinuierlichen Übungspraxis immer wieder möglich.

Die Rahmenbedingungen des Achtsamkeitskurses mit seiner unterstützenden angeleiteten Atmosphäre und dem meditativen Gewahrsein lassen erkennen, dass allein der gegenwärtige Moment die entscheidende Zeit ist etwas Wahrzunehmen, zu erkennen, zu lernen, zu wachsen oder sich zu verändern.