



Achtsamkeitsgruppe I

Für den achtsamen Umgang
mit sich selbst

www.frutiger-basel.ch 26.08.16

Kennenlernen

- Name
- Für was mache ich den Kurs?
- Was will ich lernen dabei?
- Was weiss ich schon über Achtsamkeit?
- Was macht mir am Kurs Sorgen?

www.frutiger-basel.ch 3

Ziele

- Wissen was wir unter Achtsamkeit verstehen
- Achtsamkeit üben können
- Das Gelernte im Alltag anwenden können
- Gemeinsam 9 gute Stunden erleben

www.frutiger-basel.ch 4

Was verstehen wir unter Achtsamkeit?

- Wertfreie Wahrnehmung
- Einen Zustand, etwas, das man ist, nicht etwas das man tut.
- Schwer zu beschreiben / muss erfahren werden

www.frutiger-basel.ch 5

Was ändert sich?

- Zuerst nur die Wahrnehmung und die Einstellung
- Unser Gehirn lernt, was wir ihm zeigen!
- Mit der Zeit chemische und strukturelle Veränderungen im Gehirn

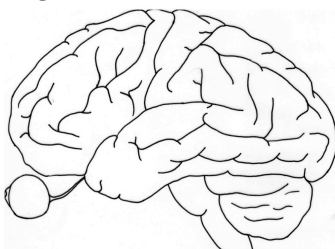
www.frutiger-basel.ch 6

Wer ist zuständig für die Wahrnehmung der Welt?

www.frutiger-basel.ch 7

Vorgang des Sehens

- Auge
 - Pupille
 - Retina
 - Sehnerv
- Sehrinde
 - Hell/dunkel
 - Ecken/Kanten
 - Umrisse
 - Bewegungen
- Einzelne Elemente werden weiterverarbeitet



www.frutiger-basel.ch 8

Unser Gehirn ist zuständig für die Wahrnehmung der Welt!

www.frutiger-basel.ch 9

Schaut euch einmal genau um und achtet auf Details

www.frutiger-basel.ch 10

Wahrnehmung ist selektiv

- Wir können nicht alles auf einmal wahrnehmen
 - Wir nehmen immer nur einen Teil der Welt wahr
 - Das gilt für alle Sinne
- Wir wählen aus, was wir sehen
 - Wer oder was wählt aus?
 - Nach welchen Kriterien?
- .

www.frutiger-basel.ch 11

Fragen?

www.frutiger-basel.ch 12

Wahrnehmungsübung

- Zu zweit durch den Park spazieren.
- Nach kurzem anhalten und berichten was man gesehen hat.
- Den gleichen Weg nochmals gehen.
- Versuchen Dinge zu sehen, die man beim ersten mal verpasst hat.
- Und alles noch ein drittes Mal!

www.frutiger-basel.ch 13

Besprechung Wahrnehmungsübung

- Was ist euch aufgefallen?
- Wer oder was hat ausgewählt?
- Nach welchen Kriterien?



14

Praxis für zu Hause

Tagebuch:

- Wegstrecke: _____
- Was ist mir aufgefallen? (verschiedene Sinne)
- 1. Durchgang: _____
- _____
- 2. Durchgang: _____
- _____
- 3. Durchgang: _____
- _____
- ...



15

Schlussrunde

- Was nehme ich mit?
- Was hat mir gefallen?
- Was hätte ich gerne anders?



16