



**Achtsamkeitsgruppe I**  
Für den achtsamen Umgang  
mit sich selbst

www.frutiger-basel.ch 26.08.16

**Wie war die Woche?**

- Nochmals Name
- Was ist mir vom letzten Mal geblieben?
- Wie gings mit den Hausaufgaben?
- Wünsche für den weiteren Kurs?

www.frutiger-basel.ch 3

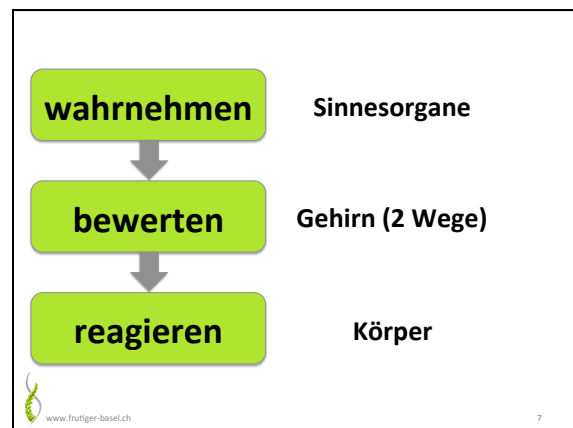
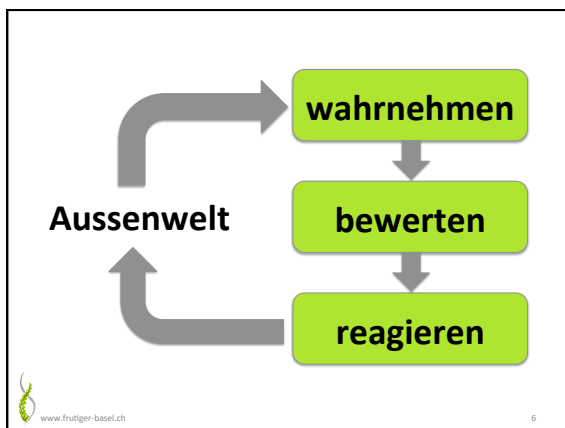
**Unser Gehirn  
ist zuständig für die  
Wahrnehmung der Welt**

**Wahrnehmung ist selektiv**


www.frutiger-basel.ch 4

**Wie reagieren wir auf das  
wahrgenommene?**

www.frutiger-basel.ch 5



**Unser Gehirn ist zuständig für Reaktionen auf Situationen**



www.frutiger-basel.ch

8


**wahrnehmen** Freund bringt Rose heim

↓

**bewerten** „oh, ist der nett“

↓

**reagieren** lächeln



www.frutiger-basel.ch

9


**wahrnehmen** Fremder kommt mit Messer auf uns zu

↓

**bewerten** „der will uns angreifen“

↓

**reagieren** Flucht



www.frutiger-basel.ch

10


**wahrnehmen** Fremder kommt mit Messer auf uns zu

↓

**bewerten** ?

↓

**reagieren** ...



www.frutiger-basel.ch

11


**wahrnehmen** Rose

↓

**bewerten** Fremd gegangen? Will er etwas? hat er die bekommen?

↓

**reagieren** ?



www.frutiger-basel.ch

12


**wahrnehmen**

↓

**wahrnehmen** **bewerten** bewusst / unbewusst

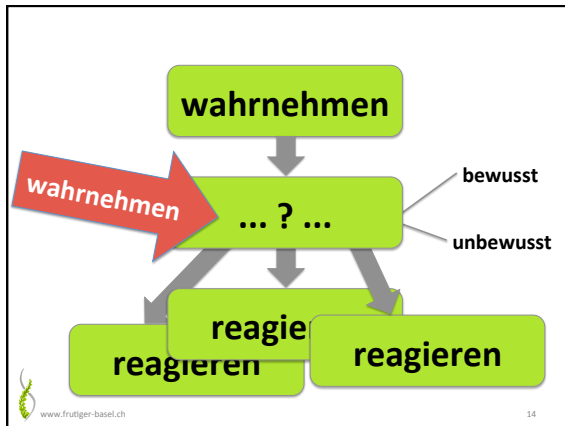
↓

**reagieren**



www.frutiger-basel.ch

13



Lasst es uns ausprobieren

The bottom left corner contains the logo and 'www.frutiger-basel.ch', and the bottom right corner contains the number '16'.

- ### Nasenspitzenübung
- Augen schliessen
  - Auf die Nasenspitze konzentrieren
    - Den Atem beobachten
    - Nicht mitgehen sondern nur beobachten, wie die Luft hinein und hinaus geht
- The bottom left corner contains the logo and 'www.frutiger-basel.ch', and the bottom right corner contains the number '17'.

- ### Auswertung Nasenspitzenübung
- Was ist aufgefallen?
  - Gab es Schwierigkeiten?
- The bottom left corner contains the logo and 'www.frutiger-basel.ch', and the bottom right corner contains the number '18'.

- ### Nasenspitzenübung
- Augen schliessen
  - Auf die Nasenspitze konzentrieren
    - Den Atem beobachten
  - Wenn ein Gedanke kommt, registrieren, dass da ein Gedanke ist
    - ihn ziehen lassen, wie Wolken
    - Gleichzeitig bei der Nasenspitze bleiben
- The bottom left corner contains the logo and 'www.frutiger-basel.ch', and the bottom right corner contains the number '19'.

### Nasenspitzenübung

- Normalerweise schafft man das ca. 20 Sekunden, dann schweift man ab.
- Ziel ist nicht, das lange zu können, sondern sich immer wieder daran zu erinnern und sanft zurück zu kehren.



20

### Auswertung Nasenspitzenübung

- Wie war das?
- Was ist aufgefallen?
- Was sind für Gedanken gekommen?
- Gab es Schwierigkeiten?



21

### Praxis für zu Hause

Übung macht den Meister!  
Oft  
Kurz  
regelmässig



22

### Schlussrunde

#### Höchstens 1 Satz pro Punkt

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



23