

Meditation

Einfache Übungen für mehr Gelassenheit im Alltag

JobCenter Mölln
2011-12-07, 8:30 – 11:00

Matthias Kolja Miehle <miehle@w3hs.net>
http://projects.w3hs.net/2011-12-07_jc_med/

Dieser Vortrag findet unter dem Gesichtspunkt des Wellness-Gedanken, der geistigen Entspannung, statt. Ich kann keine Unterstützung im Bezug auf die geistige Gesundheit geben, da ich kein Arzt bin.

1 Was ist Meditation?

Eine mögliche Definition für Meditation

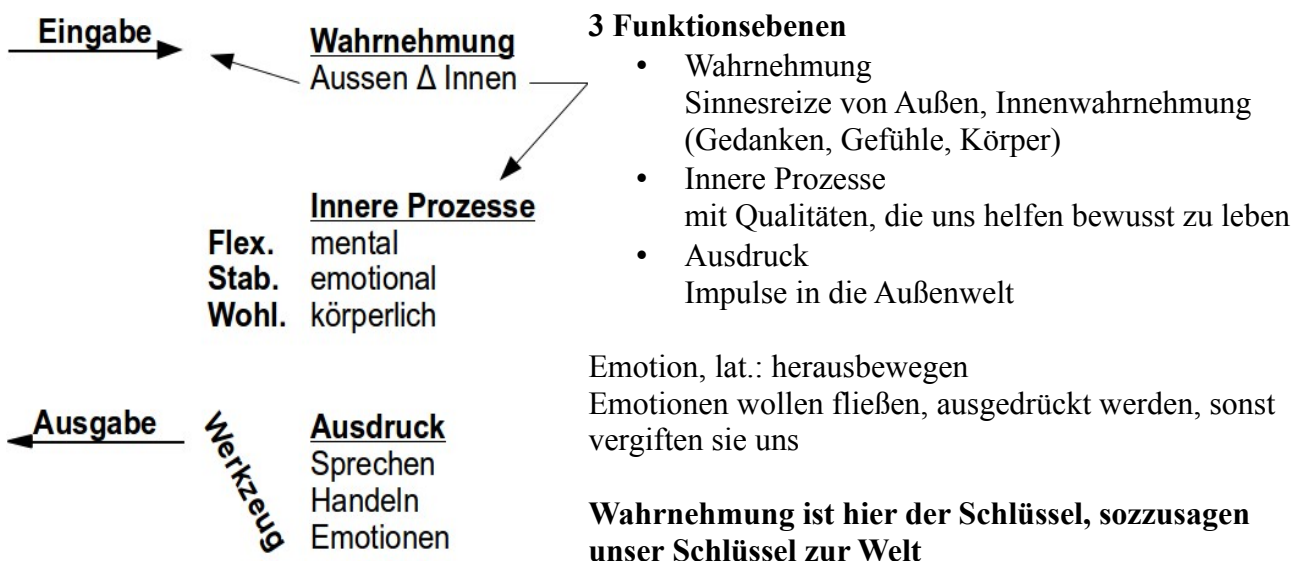
Geistige Technik, um gezielt und verlässlich die eigene Wahrnehmung (Gefühle, Sicht auf die Welt) zu verändern, sowohl kurzfristig als auch langfristig.

Somit kann das Wort "Meditation" auch durch das Wort "Geistesübung", "Wahrnehmungsübung" oder schlicht "Übung" ersetzt werden.

Wirkweise

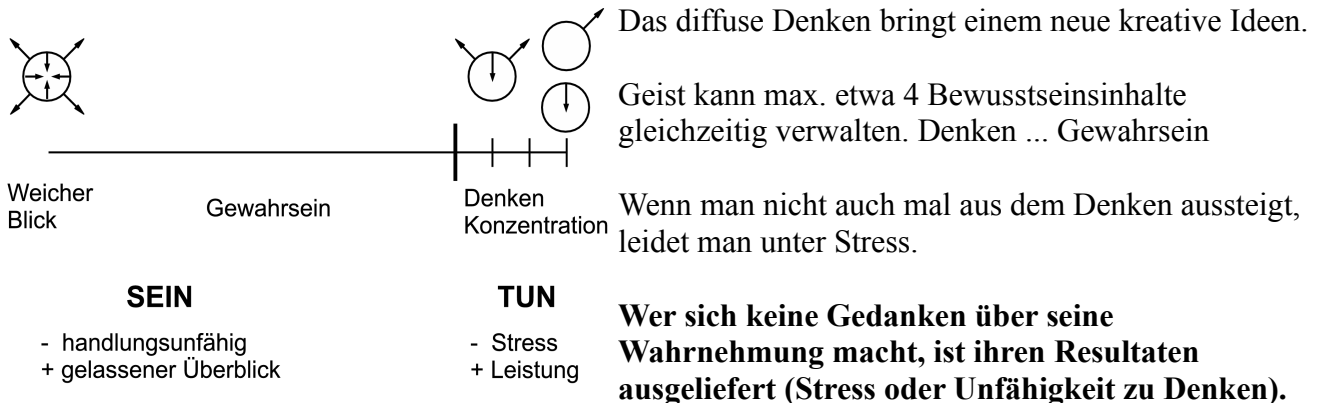
Meditation wirkt auf zweierlei Weise: Zum einen direkt über (1) die Körperhaltung auf die innere Haltung (langsames Atmen, positive Körperhaltung, ...). Zweitens, und das ist der wichtigere Teil, durch das (2) Beobachten und Erkennen unserer Selbst bzw. von Wirkzusammenhängen/Abläufen unserer Psyche, deren Kenntnis es uns ermöglicht unser Verhalten nachhaltig zu verändern und damit anders mit Situationen umzugehen. Die Grundlage für beides bilden Entspannung und Wahrnehmung.

2 Wie funktioniert Mensch-Sein?

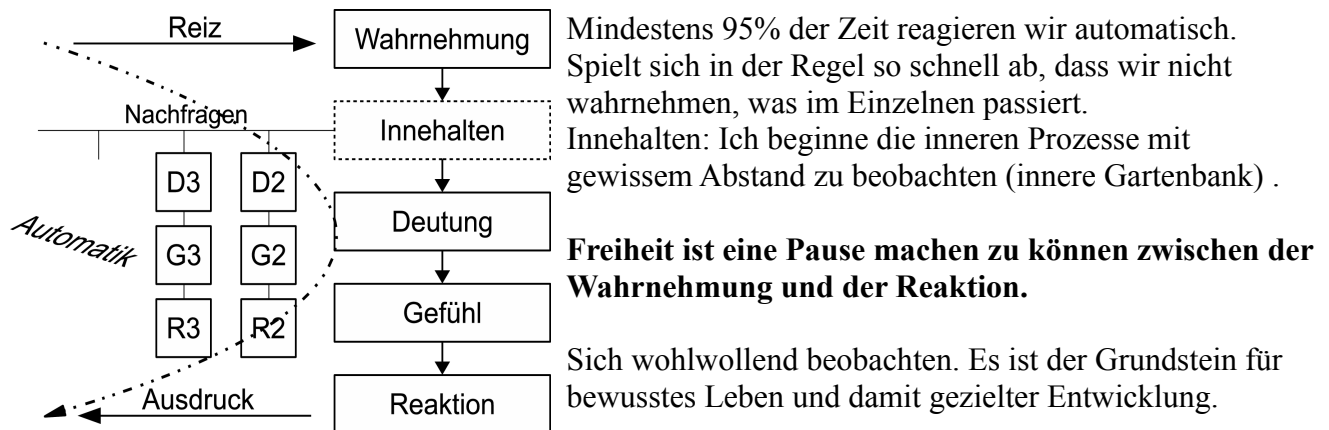


3 Die Macht der Wahrnehmung

3.1 Wahrnehmung (ist der Schlüssel)



3.2 Innehalten – Gewähr-Werden



„Ich wollt` ich wär` drei kleine Hunde. Dann könnte ich mir zuschauen, wie ich mit mir selber spiel!.“
Und so kann es sein, dass man sich selbst zuschaut, wie man handelt, wie man wahrnimmt, wie man deutet.

3.3 Übung 1: Wahrnehmung

Diese Übung dient dazu sich der Selbstwahrnehmung zu öffnen. Dabei konzentriert sie sich zunächst auf die Körperlichkeit, die neben den Gefühlen und Gedanken unsere Selbstwahrnehmung ausmacht. Eine bewusste Selbstwahrnehmung hilft uns, Stressfaktoren rechtzeitig im Alltag zu erkennen und auf sie zu reagieren. Sie ist somit die Grundlage für den Abbau von Stress.

Anleitung

Abklopfen: Hände, Kopf → Füße (sich Zeit lassen)

Kribbeln wahrnehmen (besonders Hände/Füße), Blut fließt, Lymphen werden angeregt

Dann den Atem wahrnehmen, wie er den Brustkorb bewegt, wie er kommt und geht

2, 3 Mal:

Ich atme ein, und bin mir meines Einatmens bewusst.

Ich atme aus, und bin mir meines Ausatmens bewusst.

2, 3 Mal:

ein, aus (es reicht auch nur „ein“ und „aus“ zu sagen)

Nun: Jeder in seinem eigenen Rhythmus „ein“ und „aus“ denken und das für fünf Atemzüge.

Zum Abschluss: nochmal die Hände reiben, einen tiefen Atemzug nehmen und strecken

3.4 Zusammenfassung für diesen Abschnitt


Stressbewältigung beginnt mit der Wahrnehmung, unserem Tor zur Welt. Unsere Wahrnehmung ist Grundlage für unser Denken und Handeln. Sie bestimmt ob wir im „Tun“ oder im „Seins“-Zustand sind und welche Gefühle wir als Reaktion auf eine Situation empfinden.

Meditation ist gut zum Stressabbau geeignet, da sie uns den Prozess der Wahrnehmung bewusst macht und damit die Freiheit gibt, typische Gründe für Stress zu vermeiden (Stressfallen zu entschärfen).

4 Die Macht der Gedanken

Wir erzeugen uns durch unser Denken den Stress oft erst selbst oder verstärken ihn zumindest.

4.1 Die innere Mitte (voraussetzende Gedanken)

Leistung		Beherrschung	Unsere innere Mitte ist ein Ort der Entspannung, an dem wir ruhen und neue Kraft tanken können. Für mich ist dieser Ort bestimmt durch das körperliche Wohlbefinden, denn nur wenn es meinem Körper gut geht, kann ich mich auch fallen lassen und entspannen – die Voraussetzung um Kraft zu tanken.
Spannung aktiv		Spannung passiv	

Wir müssen, vereinfacht gesagt, das Denken teils etwas zurückschrauben und wieder mehr ins Spüren kommen, um unseren Körper und seine Bedürfnisse bewusst wahrzunehmen. Uns auch mal die Zeit zum Ausruhen gönnen, zwischen all der Alltagshektik. Die innere Mitte zu pflegen heist freundlich mit sich zu sein, für einen guten Einfluss von Außen zu sorgen (gute Nahrung, bequeme Schuhe, gute Luft, Lärm meiden, angenehme Umgebung, gutes Bett, guter Autositz, Kleidung, ...).

4.2 Positive Selbstverbalisationen/Aussagen zur mentalen Ausrichtung

Je öfter wir auf eine Weise denken, um so eher tun wir dies auch in der Zukunft und um so schwerer fällt es uns zukünftig anders zu denken.

Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden Deine Worte.

Achte auf Deine Worte, denn sie werden Deine Gefühle.

Achte auf Deine Gefühle, denn sie werden Dein Verhalten.

Achte auf Deine Verhaltensweisen, wenn sie werden Deine Gewohnheiten.

Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter.

Achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal.

Achte auf Dein Schicksal, indem Du jetzt auf Deine Gedanken achtest.

--- Talmud

„Was man sich einbildet, das bildet man aus“

Oder um es mit den Worten Mahatma Gandhis zu sagen:

«Ein Mensch ist ausschließlich das Produkt seiner Gedanken. Er wird, was er denkt.»

Ausschnitt aus „Denken sie nicht an einen blauen Elefanten!: Die Macht der Gedanken“

von Thorsten Havener und Michael Spitzbart:

„Das Bewusstsein bestimmt nur zu einem geringen Prozentsatz über unseren Erfolg. Viel stärker ist die meist brachliegende, ungenutzte Kraft des Unterbewusstseins, welche in Wahrheit über Sieg oder Niederlage entscheidet. Das, was wir wollen, bestimmt unser Bewusstsein. Das, was wir aus unserem tiefsten Inneren heraus glauben und wonach wir uns unbemerkt sehnen, das kommt aus dem Unterbewusstsein. Und wann immer der Wille und der Glaube konkurrieren, gewinnt der Glaube. Denn der ist unendlich viel stärker als der Wille.

Carl Gustav Jung hat das in einer Lesung einmal so dargestellt: Wenn Sie mit einem Kreidestück einen kleinen Kreis auf die Wandtafel malen, so repräsentiert das Ihr Bewusstsein. Der ganze Rest der Tafel

ist das Unterbewusstsein. Was, glauben Sie, bestimmt Ihr Leben? Der kleine Kreidepunkt – das, was Sie wollen – oder das ganze große Areal außen herum – das, was Sie glauben?“

Und der Punkt hierbei ist, dass wir mit dem immer wiederkehrenden Aussagen über uns den Glauben unseres Unterbewusstseins über uns programmieren. Das Unterbewusstsein wiederum arbeitet dann unablässig daran, diesen Glauben in unserem Leben zu verwirklichen. Deshalb sind positive Aussagen so wichtig für das Erreichen von Zielen.

Dazu kommt noch, dass wir uns mit destruktiven Gedanken selbst den Weg verbauen, weil wir uns auf Dinge konzentrieren, die uns nicht weiterhelfen. Richten wir unsere Aufmerksamkeit hingegen auf konstruktives, also etwas das uns unserem Ziel näher bringt, also unsere Fähigkeiten, Möglichkeiten und natürlich unser Ziel selbst, dann fällt es sehr viel leichter eine Lösung für unser Problem zu finden.

Zusammenfassung

1) Zielorientiert denken und handeln

Bsp.: Kleidungsstück (Hemd, Bluse) gekauft und zuhause stelle ich fest: „Es hat ein Loch“

Destruktiv: „Ich habe immer nur Pech“ „Das ist mal wieder typisch für mich“

Konstruktiv: „Ich habe ein Recht für mein Geld etwas anständiges zu bekommen.“

2) Achtung: Positive Formulierungen

Wenn man etwas konstruktiv formulieren möchte, auf den Gebrauch von „nicht“ verzichten, weil das Unterbewusstsein ein „nicht“ nicht verarbeiten kann und einfach unter den Tisch fallen lässt.

Anstatt: „Ich werde es nicht kaputt machen.“ → „Ich werde es ... kaputt machen.“

Es konzentriert sich dann die ganze Zeit auf das, was man eigentlich nicht möchte.

Positiv: „Ich werde es heil lassen.“

4.3 Gedankenexperiment

Negative und positive Gedanken eine Wirkung auf unseren Körper, können ihn unter Stress setzen oder entspannen und das oft ohne dass wir es bewusst mitbekommen.

Interessanter Weise funktioniert das auch andersherum, d.h. unser Körper beeinflusst auch unsere Gedanken und Gefühle, z.B. unsere Körperhaltung unsere innere Haltung, doch dazu im nächsten Abschnitt mehr.

4.4 Zusammenfassung für diesen Abschnitt

Pausenloses Denken lässt uns den Körper vergessen und damit die innere Mitte aus den Augen verlieren. Daher ist es wichtig, bewusst auf die Bedürfnisse des Körpers zu achten.

Je öfter wir auf eine Weise denken, um so eher tun wir dies auch in der Zukunft und um so schwerer fällt es uns zukünftig anders zu denken. Um euch das Leben möglichst einfach zu machen, solltet ihr daher auf eure Gedanken achten.

Zumal sie eine wirklich wichtige Rolle in unserem Leben spielen: „Was man sich einbildet, das bildet man aus“

5 Die Macht des Ausdrucks auf die Gedanken und Gefühle

5.1 Theorie

Unser Körper wirkt interessanter Weise auf unsere innere Haltung (Gedanken und Gefühle, die inneren Prozesse) zurück. Wir können uns z.B. ruhig verhalten, obwohl wir innerlich gar nicht ruhig sind und uns damit allmählich tatsächlich innerlich beruhigen. Die besten Beispiele dafür sind ruhiges Atmen und eine positive Körperhaltung, sprich: gerade, offen, entspannt.



Wenn man depressiv sein möchte, sollte man unbedingt auf die angemessene Körperhaltung achten. Andersherum: Wer aufrecht steht und geht, hat es schwer depressive Gefühle zu entwickeln.

Zusammenfassung

Geht es uns schlecht, überprüfen wir als erstes unsere Körperhaltung, richten uns auf, entspannen sie. Sind wir aufgereg, überprüfen wir auf unseren Atem.



In der zweiten Übung werden wir nun das ruhige Atmen und die aufrechte, entspannte Körperhaltung nutzen, um uns gezielt zu entspannen, während wir unseren Körper wahrnehmen.

5.2 Übung 2: Entspannung und Körperwahrnehmung

Wir haben gelernt, dass Entspannung wichtig ist, um den Körper samt seiner Bedürfnisse wahrzunehmen und auf sie reagieren zu können, um letztlich die innere Mitte zu finden.

Zusätzlich fallen uns negative (destruktive, kontra-produktive) Gedanken eher auf, wenn wir uns zu entspannen versuchen, weil sie der Entspannung entgegenwirken, wodurch wir sie auch im nicht meditativen Zustand leichter durch konstruktive Gedanken ersetzen können.

Diese Übung dient nun dazu unsere Gedanken zu beruhigen und zu üben im Hier und Jetzt bei unserem Körperempfinden zu sein. Hierzu kombinieren wir die Macht der Gedanken und die des Ausdrucks:

Um uns zu fühlen, kommen wir mit unserer *Aufmerksamkeit* ins Hier und Jetzt und *atmen ruhig*. Zusätzlich haben wir eine aufrechte, offene und entspannte *Körperhaltung*.

Merke

Ruhiges, tiefes Atmen und je nach den Umständen auch eine aufrechte, offene, entspannte Körperhaltung sind die Grundlage jeder Entspannung !

Anleitung

Zunächst ein paar mal tief atmen

Einatmen: erst Bauch, dann Brustkorb

Ausatmen: Brustkorb, Bauch

Dann beruhigend Atmen

Einatmen: Aufmerksamkeit auf Scheitel

Ausatmen: Aufmerksamkeit auf Bauch

5s lang ganz einatmen, unten vom Bauch ausgehend, 1s den Atem halten

5s lang ganz ausatmen, 1s den Atem halten, In Gedanken mitzählen

Wenn es zu einfach ist die Zeit schrittweise um 1s verlängern.

Ziel ist es 20s ein und Auszuatmen und zwischendurch jeweils eine 3-sekündige Pause zu machen.

Entspannungsfördernd ist es länger aus- als einzuatmen: out > in = relaxing

Umgekehrt wirkt es aufputschend länger ein- als auszuatmen: in > out = invigorating

Mehr Entspannungstechniken

- Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen (PMR oder auch PME)
- autogenes Training

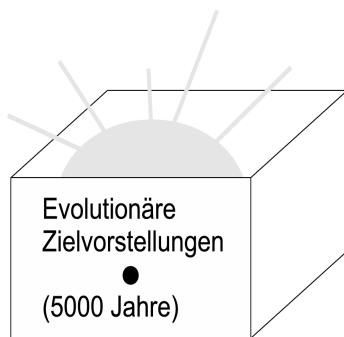
Quellen: Entspannungs-CDs, Youtube Videos, Bibliothek, allg. Internet

5.3 Zusammenfassung für diesen Abschnitt

Wie wir erlebt haben spielt der Ausdruck ebenfalls eine wichtige Rolle bei der Stressbewältigung und bildet mit dem ruhigen, gleichmäßigen Atem sogar die Grundlage jeder Entspannung. Wir haben erfahren, wie unser Ausdruck (exemplarisch Atem und Körperhaltung) Einfluss auf unsere innere Haltung haben.

6 Die Macht der Achtsamkeit und ihre nachhaltige Wirkung auf die inneren Prozesse und damit den Ausdruck

6.1 Gesunder Umgang mit Idealen und dem eigenen Einflussbereich

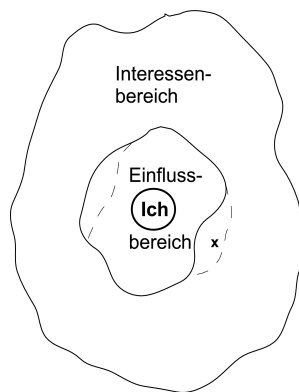


Ideale. Der Umgang mit den Idealen ist entscheidend dafür, wie wir uns fühlen. Tragen wir sie ständig vor uns her und messen an ihnen unser eigenes und das Leben aller anderen Menschen, ist dies der beste Weg um uns und andere unglücklich zu machen.

Ideale sind die *Ideal*vorstellung von etwas, das *perfekte* Bild und können deshalb *nie* oder nur in Einzelfällen unter außerordentlichen Anstrengungen erreicht werden. Ideale sollten nicht als Bringschuld uns und der Gesellschaft um den Hals gehängt werden, da sie nicht erreichbar sind und uns nur belasten.

Ideale sind eine gute Orientierung aber nicht als Maßstab für Hier und

Heute zu verwenden.



Grenzen.

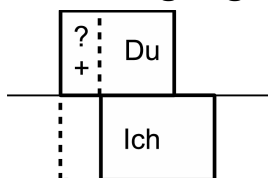
Änder das, was Du ändern kannst, akzeptiere, was Du nicht ändern kannst und lerne zwischen beiden zu unterscheiden.

Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,

den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.

Reinhold Niebuhr, evangelischer Theologe, 1943

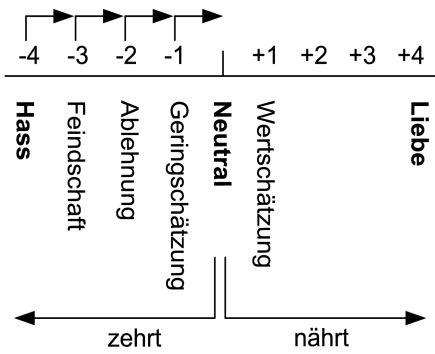
6.2 Umgang mit Anderen, Ich-Form



Ich-Form: Mein Blick auf das Leben ist eine von vielen Sichtweisen.
Das heist z.B.: Nicht meine Ideale auf andere anwenden.

Versuchen den anderen Menschen zu verstehen und seine Meinung anzuerkennen, zu akzeptieren, dass es verschiedene Sichtweisen zu einem Thema haben kann.

Meine Sichtweise und Erkenntnisse mögen gut für mich funktionieren, müssen deshalb aber noch lange nicht auch für jemand anderen mit anderem Charakter, Hintergrund und damit anderen Bedürfnissen funktionieren. → Fragen stellen, um das, was uns an anderen fremd ist, verstehen zu lernen. Dann urteilen wir auch nicht so leichtfertig.



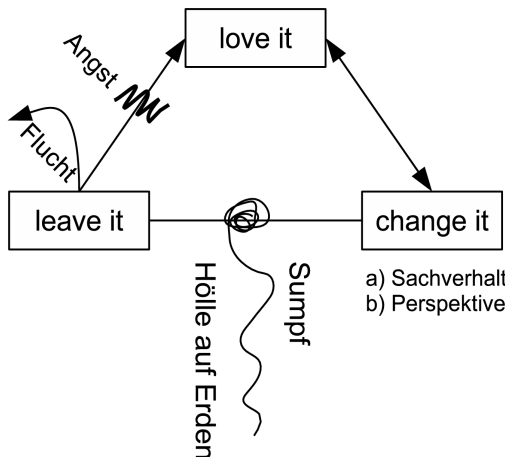
Mit destruktiven Gedanken behindern wir uns vor allem selbst. Sie sind eine weitere Quelle für Stress der Auswirkung auf den Körper hat. Deshalb macht Hass hässlich und Liebe schön.

Es gibt Gefühle, die einem schaden und solche die einen nähren.

Destruktive Gefühle beobachten und sie in den neutralen oder vielleicht sogar positiven Bereich bringen.

So wie man in den Wald hineinruft, so schallt es hinaus.

6.3 Love it, change it, or leave it!



„Entweder du liebst es, du veränderst es oder du verlässt es.“

Zunächst gefällt uns eine Situation, doch dann verändert sie sich und müssen etwas ändern, um sie wiederherzustellen. Ein Mensch, der sich gut verhält, bewegt sich meistens zwischen „love it“ und „change it“ hin und her.

Beim „change it“ kann man genauer hinschauen. Entweder gelingt es uns a) den Sachverhalt zu verändern, wenn er in unserem Einflussbereich liegt oder, wenn er nicht in unserem Einflussbereich liegt, b) die Perspektive verändern, den Blickwinkel, aus dem wir diesen Sachverhalt betrachten.

Manchmal ist ein Wechsel der Perspektive nicht mehr ausreichend und dann bleibt nur „leave it“: „verlass es“/„geh weg davon“. Hört sich einfach an, aber das „leave it“ sollte ja nicht einfach eine Flucht sein, sondern, wenn möglich, die Suche nach einem neuen „love it“, die Suche nach einer neuen Situation in der ich mich wohl fühle. Das Pech ist, dass hiervor immer eine Angschwelle sitzt.

Bsp: Wenn ich diese Arbeit kündige, wer weiß, ob ich nicht unter der Brücke lande?
Oder: Wenn ich diese Frau heirate ... ich weiß nicht was kommt. Mein ganzes Leben kann sich verändern.

Es sprechen also auch immer Gründe dagegen die Situation zu verlassen, auch wenn sie qualvoll ist. Und was dann manchmal passiert, und davor möchte ich sie ausdrücklich warnen, ist dass Menschen, die eine Situation nicht mehr verändern können, aber auch nicht den Mut aufbringen sie zu verlassen, auf der aktiven Suche nach einem neuen „love it“, dass die hier versumpfen. Eine Art Hölle auf Erden. Wenn jemand versumpft, nimmt er nicht mehr aktiv am Leben teil.

Wenn wir ein gesundes Leben im „love it“ leben wollen, dann müssen wir auch aktiv gestalten. Entweder indem wir die Situationen so verändern, dass es sich gut anfühlt, oder indem wir aus der Situation herausgehen, auf der Suche nach einer anderen Situation in der wir uns gut fühlen. Dort zu versumpfen, ist das schlimmste, was sie sich antun können. Das ist nur noch ein vor sich hin vegetieren. Lebensperspektive gleich Null.

Angst selber hat zwei Funktionen:

- 1) Einerseits, sie warnt. Angst hat auch einen Haufen Symptome, z.B. Schweißausbrüche, heisse kalte Schauer den Rücken rauf und hinunter, Kloß im Bauch, Kloß im Hals, die Haare können sich aufstellen ... das sind alles typische Symptome und eigentlich ist jedes sehr leicht auszuhalten, das ist kein Problem. Angst als Warner sagt, „Vorsicht, du verlässt jetzt das bekannte Gebiet! Pass' auf!“

- 2) Angst ist aber gleichzeitig ein Wegweiser. Zumindest für Menschen, die den Rahmen ihres bisherigen Lebens sprengen wollen. Die in einem „leave it“ nicht nur ein Davonlaufen sehen, sondern eine neue Gestaltung. Und die Sachen, vor denen ich am meisten Angst gehabt hat, waren die Sachen, an denen ich vielleicht am meisten gewachsen bin.

Angst als zweierlei: Einmal als Warnung und auch Wegweiser, der in die Richtung weist, wo es am lebendigsten weitergeht und vielleicht auch gefährlich ist. Aber wenn man wachsam ist, kann man mit diesen Gefahren vielleicht ganz gut umgehen.

Entweder Sie lieben es, oder sie verändern es, so dass sie es lieben können, oder sie gehen durch ihre Angst auf die Suche nach einem neuen „love it“.

6.4 Innehalten und sich Gefühle bewusst machen (MBSR)

Achtsamkeit zur Stressreduktion in einer Konfliktsituation durch Lösen der Identifikation mit dem Gefühl (nicht-anhaften)

Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR),
„Auf Achtsamkeit basierende Technik zum Stressabbau“.

Grundprinzip

Stress empfindet man in einer Konfliktsituation, weil die Gefühle einen ganz einnehmen, so dass man nicht mehr klar denken kann. Diese Freiheit, die des klaren denkens, kann man sich aber wieder zurückholen. Dazu löst man die Identifikation mit dem Gefühl, was im Buddhismus auch nicht-anhaften genannt wird. Man nimmt sich also etwas aus der Situation heraus und geht in die Beobachter-Perspektive und bekommt dadurch auch einen gewissen Abstand zu seinen Gefühlen.

Warnung zur Abgrenzung

An dieser Stelle ist eine Sache ganz wichtig: Nicht-anhaften ≠ Abgrenzung

Abgrenzung. Aufhören zu fühlen

nicht-anhaften: Einfluss der Gefühle stoppen

Vorsichtig sein, was man sich wünscht – ist in Maßen OK

Sich gegenüber schmerzvollen Dingen abzugrenzen funktioniert – auf kurze Sicht. Sehr gefährlich, wenn es überhand nimmt. Man kann ihm leicht verfallen. Das Problem wird schlimmer, wenn man sich nicht darum kümmert. Die geistige Zerbrechlichkeit nimmt zu: starke äußere Schale aber große Probleme mit Konflikten umzugehen.

Ablauf

Umgang mit einem schwierigen Gefühl aus Sicht der Achtsamkeit /Achtsamer Umgang mit Gefühlen:

1. Innehalten
2. Aufmerksamkeit auf den Körper richten
3. Gefühle benennen , Bewegungsrichtung des Gefühls wahrnehmen
Bewertungen wahrnehmen, nach Möglichkeit loslassen.
Von der Identifikation lösen: Z.B. bei Angst statt: „Ich habe Angst“ innerlich benennen „da ist Angst“

Nochmal, weil es so wichtig ist:

Es ist wichtig weiterhin zu fühlen und im Gefühl zu sein, man dämpft lediglich den Einfluss der Gefühle.

MBSR erhöht Selbstwahrnehmung und Konzentrationsfähigkeit, dadurch dann auch die Bewusstheit und das Vermögen innezuhalten.

6.5 Übung 3: Entspannung + Annehmen lernen + Körper/Geist Wahrnehmung schärfen

Diese Achtsamkeit wollen wir nun einmal ausprobieren. Dies ist die anspruchvollste Übung für heute. Alle wach? Diese Übung ist zusätzlich schwierig, wenn man müde ist.

Aufstehen

Dehnen

15 Hampelmänner

wieder dehnen

- Gerade und entspannt hinsetzen, Füße flach auf den Boden
- Augen schließen
- Auf den Atem achten, wahrnehmen, wie er in einen ein- und wieder ausströmt
z.B. am Heben/Senken des Brustkorbs, Luftstrom in der Nase
Wir brauchen einfach nur zu atmen und uns dessen bewusst sein.
Lassen den Atem ganz natürlich kommen und gehen, atmen wie von selbst ein und wieder aus
- „Ich bin vollkommen ruhig und entspannt.“
„Ich werde geatmet.“
- Wahrnehmen, wie Gedanken/Gefühle/Körperwahrnehmungen auftauchen, während wir unseren Atem beobachten wollen und uns immer wieder vom Atem ablenken.
- Diese dann einfach wahrnehmen und akzeptieren, dass sie da sind:
„Alles was da ist, darf da sein.“
Nicht den Gedanken folgen oder in den Gefühlen aufgehen. Sie einfach da sein und weiter fließen lassen, indem man sich wieder auf den Atem konzentriert. Man wird dann feststellen, wie die Gefühle und Gedanken wieder aus dem Bewusstsein verschwinden.
- Es ist in Ordnung, wenn unsere Aufmerksamkeit immer wieder zu etwas anderem wandert.
Wir nehmen dies dann einfach wahr und lenken unsere Aufmerksamkeit geduldig zurück auf unseren Atem.
- Zum Abschluss können wir einen tiefen Atemzug nehmen, uns strecken und gerne auch abklopfen und gähnen, um wieder ganz im Körper anzukommen.

Wenn die Übung zu Hause gemacht wird, sich einen Wecker stellen, damit man nicht an die Zeit denken muss.

6.6 Erklärung, weshalb die Übung funktioniert

„1-Punkt Technik“

unterbrechungsfreie Konzentration

Konzentration auf ausnahmslos eine „Sache“ (Objekt) (aufhören an Arbeit, Partner, usw zu denken)

hoher Detailgrad in allem erforschbar

Ergebnis bei regelmäßiger Anwendung

verbesserte Konzentrationsfähigkeit

effizienteres Arbeiten

energetisierte Gelassenheit

Ausblendung der Umgebung

7 Die Macht von Regelmäßigkeit und Ausdauer

All diese Zusammenhänge und Entspannungstechniken können nur wirken, wenn sie regelmäßig und ernsthaft angewendet werden.

Das schöne ist, dass man das Besprochene überall und zu jeder Zeit anwenden kann, sei es bei der Arbeit oder im Privaten, da überall ein Austausch zwischen Umwelt und Innenwelt stattfindet.

Die nächsten Schritte

1. Alles verstanden? Nachfragen bei Unklarheiten!
2. Alltag beobachten. Wo und wie Gelerntes anwenden, um sich das Leben leichter zu machen?
3. Bei der Anwendung auf einen Aspekt zur Zeit konzentrieren, bis er einem ganz natürlich ist. Dann erst mit dem nächsten Aspekt beginnen, der am aussichtsreichsten aussieht. Versucht man zu viel auf einmal umzusetzen, kann man sich schnell überfordern und wendet letztendlich nichts von alledem an.

Als erstes würde ich mit der Wahrnehmung des Körpers und dem bewussten Entspannen anfangen, um die innere Mitte zu finden, doch jeder muss für sich schauen, was für ihn stimmig ist.

Übung 4: Achtsamkeit im Alltag

Achtsamkeit ist ein Lebenskonzept/eine Lebensweise/Lebenseinstellung

Fünf Frösche

Fünf Frösche sitzen auf einem Baumstamm. Vier entscheiden sich herunter zu springen. Wie viele bleiben übrig?

Es sind noch immer fünf Frösche – denn es gibt einen Unterschied zwischen sich entscheiden und etwas tun.

"Five frogs are sitting on a log. Four decide to jump off. How many are left?
There are still five - because there's a difference between deciding and doing."

"Five Frogs On A Log" by Mark L. Feldman & Michael F. Spratt

8 Weiterführende Informationen

Praktische Psychologie

- „Bewusst leben - Psychologie für den Alltag“, BRalpha, 2005

Meditation, Leben im „Hier und Jetzt“

- „Gesund durch Meditation – Das große Buch der Selbsthilfe“, Jon Kabat-Zinn, Fischer-Verlag
- „A Hacker's Guide to Meditation: Practical Recipes Without the Dogma“, Sai Emrys
Noch nicht veröffentlicht
- „JETZT! Die Kraft der Gegenwart“, Eckhart Tolle

Entspannungstechniken

- Progressive Muskelentspannung (PMR/PME) nach Jacobsen
- Autogenes Training

9 Zusammenfassung

- Meditation ist eine Geistesübung, mit der wir lernen können uns und unser Leben bewusster wahrzunehmen. Dadurch erlangen wir neuen Handlungsspielraum und sind ausgeglichener.
- Wahrnehmung, innere Prozesse (Gedanken, Gefühle, Körperlichkeit) und Ausdruck beeinflussen sich gegenseitig. Hierbei ist unsere Wahrnehmung der Schlüssel zu allem anderen.
- Wir können uns auf nur eine oder wenige Dinge konzentrieren oder versuchen uns auf vieles bzw. alles gleichzeitig zu konzentrieren und damit unsere Wahrnehmung zwischen "Tun" und "Sein" umschalten.
- Wer sich keine Gedanken über seine Wahrnehmung macht, ist ihren Resultaten ausgeliefert (Stress oder Unfähigkeit zu Denken).
- Wir können lernen innezuhalten, bevor wir eine Situation deuten, um die Freiheit zu nutzen, eine Situation angemessen zu beurteilen bzw. alte Angewohnheiten abzulegen.
- Pausenloses denken verhindert, dass wir unseren Körper fühlen und damit, dass wir in unsere innere Mitte gelangen.
- Negative Gedanken verselbstständigen sich und können anfangen uns zu belasten.
- Unsere Körperhaltung hat einen Einfluss auf unsere innere Haltung.
- Ideale sind eine gute Orientierung aber nicht als Maßstab für Hier und Heute zu verwenden.
- Ändere das, was Du ändern kannst, akzeptiere, was Du nicht ändern kannst und lerne zwischen beiden zu unterscheiden.
- Es gibt Gefühle, die einem schaden und solche die einen nähren.
- Gefühle wollen einen auf etwas Aufmerksam machen und werden stärker, wenn man sie ignoriert.

10 Schlussfolgerungen

- Wir haben die Möglichkeit zum ewigen Lernen und können unsere Wahrnehmung und Denken verändern.
- Der Schlüssel zur Entspannung liegt in der Wahrnehmung.
- Wir können gezielt und jederzeit in die Entspannung gehen, vom "Tun" ins "Sein".
- Eine Situation an sich ist wertfrei. Erst durch unsere Deutung geben wir ihr eine Bedeutung und damit ein Gefühl.
- Pausenloses Denken verursacht Stress.
- Gedanken führen ein Eigenleben und sollten gut erzogen werden.
Konzentriert man sich die meiste Zeit auf konstruktive Ideen, werden einem automatisch auch mehr konstruktive und damit hilfreiche Ideen kommen.
- Unsere Körperhaltung kann uns helfen Stress vorzubeugen oder zu mindern.
- Man kann viel Stress vermeiden, indem man akzeptieren kann, dass die Welt nie den eigenen Idealen entsprechen wird und der eigene Einflusskreis immer relativ klein sein wird.
- Konstruktive Gefühle tun uns gut während uns destruktive Gefühle stressen.
- Gefühle anschauen anstatt sie wegzudrücken reduziert auf lange Sicht den Stress.