

MODUL 6: RÜCKFALLPRÄVENTION

ACHTSAMKEITSTECHNIKEN

AKTIVITÄTSBESCHREIBUNG UND MATERIALIEN

Aktivitätsbeschreibung

1. Zielgruppe – Personal der Erwachsenenbildung, Genesungscoaches
2. Zeit – 1 Stunde.

1. Anweisungen
2. Timer
3. ruhiger Raum zum Üben
4. Stift und Papier zum Aufschreiben der Übungen

Materialien

FÜR DIESE AKTIVITÄT VERWENDETE METHODIK



Einführung in Achtsamkeitstechniken



Anleitung zur Achtsamkeitsübung „Kontakt mit dem Hier und Jetzt“



Reflexion über Wahrnehmungen: „Sehen/Hören/Fühlen“



Das Prinzip „Teile und herrsche“



Übungen zum Umgang mit schwierigen Emotionen

MODUL 6: RÜCKFALLPRÄVENTION

ACHTSAMKEITSTECHNIKEN

ANHÄNGE / ZUSATZINFORMATIONEN (SOFERN VORHANDEN)

Die Kursleitung stellt die Struktur der Schulungssitzung sowie die Ziele und erwarteten Ergebnisse vor.

Einführung in Achtsamkeitstechniken

1. Praktische Übung: „Sehen / Hören / Fühlen“
2. Reflexion: Welche Wahrnehmung ist bei mir am stärksten ausgeprägt?
3. „Teile und herrsche“: Erklärung, Praxis
4. Achtsamkeitsübung: Umgang mit schwierigen Emotionen
5. Abschluss

MODUL 6: RÜCKFALLPRÄVENTION

ACHTSAMKEITSTECHNIKEN

EINFÜHRUNG IN DIE ACHTSAMKEITSTECHNIK: VERANKERUNG IM HIER UND JETZT

Es gibt weltweit unterschiedliche Achtsamkeitstechniken.

Im Kern enthalten sie alle ähnliche Aussagen, doch oft unterscheiden sich die Techniken oder die Terminologie.

Wir verwenden den folgenden Ansatz:
Unified Mindfulness, entwickelt von Shinzen Young.

Achtsamkeit wird dann als eine Reihe sich gegenseitig verstärkender Fähigkeiten verstanden:

Klarheit, Konzentration und Gelassenheit

Mit allen unten beschriebenen Übungen richten wir unsere Aufmerksamkeit auf das, was im gegenwärtigen Moment gegenwärtig ist. Wir steigern unsere Klarheit, Gelassenheit und Konzentration. Dadurch können wir besser wahrnehmen, was in und um uns herum geschieht, unsere Aufmerksamkeit auf das Jetzt Relevante richten und Wahrnehmungen zulassen, ohne sie zu verdrängen oder an ihnen festzuhalten.

Alle Teilnehmenden sind herzlich eingeladen, die Übungen auszuprobieren.

Die Praxis wird in entspannter, aufrechter Sitzposition durchgeführt. Wer lieber stehen oder liegen möchte, ist selbstverständlich herzlich willkommen. Sollte eine Übung unangenehm sein, kann sie selbstverständlich vorzeitig beendet werden. Zur Achtsamkeitspraxis gehört aber auch das Üben des Umgangs mit unangenehmen Situationen.

MODUL 6: RÜCKFALLPRÄVENTION

ACHTSAMKEITSTECHNIKEN



ACHTSAMKEITSÜBUNG: FOKUS SEHEN

Die Kursleitung stellt einen Timer auf 5 Minuten ein:

Folgende Anweisungen werden gesprochen und von den Teilnehmenden ausgeführt:

Setzen Sie sich aufrecht hin und atmen Sie dreimal in Ihrem eigenen Tempo ein und aus. Richten Sie sich beim Einatmen auf und lassen Sie beim Ausatmen die Schultern fallen.

Sie können die Übung mit geschlossenen Augen durchführen oder einfach mit unscharfem Blick auf den Boden vor Ihnen schauen.

Achten Sie darauf, wie Sie sitzen.

Wo berührt Ihr Körper den Boden, spüren Sie den Boden oder das Kissen, auf dem Sie sitzen?

Konzentrieren Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Bereich der visuellen Wahrnehmungen.

Bei Wahrnehmungen von grauen oder farbigen Flächen handelt es sich um eine entspannte Wahrnehmung des Inneren Ihrer Augen.

Wenn Sie innere Bilder sehen, schauen Sie sich diese an. Sie müssen nichts kontrollieren; Bilder oder „Filme“ kommen und gehen. Ihre Aufgabe ist es, zu erkennen, dass du innere Bilder hast.

Wenn keine Bilder oder Filme vorhanden sind, ist das auch ok, dann können Sie sich auf die Entspannung konzentrieren, auf eine Sehpause.

Um es Ihnen leichter zu machen, bei den visuellen Wahrnehmungen zu bleiben, wiederholen Sie in Gedanken alle paar Sekunden mit ruhiger Stimme das Wort SEHEN.

Nach 5 Minuten beendet die Kursleitung die Übung.

Den Teilnehmenden wird die Möglichkeit gegeben, über ihre Wahrnehmungen zu sprechen.

Dabei ist es völlig in Ordnung, ob es Wahrnehmungen gab, ob es keine Wahrnehmungen gab, ob es viele Wahrnehmungen gab, ob die Übung als unangenehm oder als angenehm empfunden wurde.

Ziel der Übung ist es, zu bemerken, ob innere Bilder auftreten.

MODUL 6: RÜCKFALLPRÄVENTION

ACHTSAMKEITSTECHNIKEN

ACHTSAMKEITSÜBUNG: KONZENTRIEREN SIE SICH AUF DAS ZUHÖREN

Der Kursleiter stellt einen Timer auf 5 Minuten ein:

Folgende Anweisungen werden gesprochen und von den Teilnehmenden ausgeführt:

Setzen Sie sich aufrecht hin und atmen Sie dreimal in Ihrem eigenen Tempo ein und aus. Richten Sie sich beim Einatmen auf und lassen Sie beim Ausatmen die Schultern fallen. Sie können die Übung mit geschlossenen Augen durchführen oder einfach mit unscharfem Blick auf den Boden vor Ihnen schauen. Achten Sie darauf, wie Sie sitzen. Wo berührt Ihr Körper den Boden, spüren Sie den Boden oder das Kissen, auf dem Sie sitzen?

Konzentrieren Sie sich auf den Bereich, in dem Sie hören und zuhören. Achten Sie darauf, ob Sie Gedanken hören. Das können Gespräche sein, an die Sie sich erinnern, innere Monologe oder einzelne Sätze oder Wörter. Achten Sie auf den Tonfall, wen Sie hören, hören Sie zu und lassen Sie sich nicht in das Gespräch hineinziehen. Bezeichnen Sie die auditive Wahrnehmung als „Hören“.

Wenn Sie nichts hören, können Sie die angenehme Ruhe in Ihren Gedanken genießen. Das ist „dem Frieden zuhören“.

Sollten neben dem „Hören“ noch weitere Wahrnehmungen auftreten, ist das in Ordnung; diese können in den Hintergrund treten. Konzentrieren Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder auf das „Hören“.

Um es Ihnen leichter zu machen, bei den Hörwahrnehmungen zu bleiben, wiederholen Sie in Gedanken alle paar Sekunden mit ruhiger Stimme das Wort „zuhören“ oder „ruhig zuhören“.

Nach 5 Minuten beendet der Trainer die Übung.

Den Teilnehmenden wird die Möglichkeit gegeben, über ihre Wahrnehmungen zu sprechen.

Dabei ist es völlig in Ordnung, ob es Wahrnehmungen gab, ob es keine Wahrnehmungen gab, ob es viele Wahrnehmungen gab, ob die Übung als unangenehm oder als angenehm empfunden wurde.

Ziel der Übung ist es, festzustellen, ob Gedanken gehört wurden.

MODUL 6: RÜCKFALLPRÄVENTION

ACHTSAMKEITSTECHNIKEN

ACHTSAMKEITSÜBUNG: KONZENTRATION AUF DAS GEFÜHL

Die Kursleitung stellt einen Timer auf 5 Minuten ein:

Folgende Anweisungen werden gesprochen und von den Teilnehmenden ausgeführt:

Setzen Sie sich aufrecht hin und atmen Sie dreimal in Ihrem eigenen Tempo ein und aus. Richten Sie sich beim Einatmen auf und lassen Sie beim Ausatmen die Schultern fallen.

Sie können die Übung mit geschlossenen Augen durchführen oder einfach mit unscharfem Blick auf den Boden vor Ihnen schauen.

Achten Sie darauf, wie Sie sitzen.

Wo berührt Ihr Körper den Boden, spüren Sie den Boden oder das Kissen, auf dem Sie sitzen?

Konzentrieren Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Körperempfindungen.

Beispiele sind: Lächeln, Gänsehaut, Schwere im Körper, Leichtigkeit im Körper.

Wenn Sie kein Körperbewusstsein haben oder ein entspanntes Gefühl wahrnehmen, können Sie das angenehme Gefühl der Ruhe in Ihrem Körper genießen. Dies ist dann „Ruhegefühl“.

Wenn neben dem „Gefühl“ noch andere Wahrnehmungen auftauchen, ist das okay; sie können in den Hintergrund treten. Konzentriere dich wieder auf das „Gefühl“.

Um es Ihnen leichter zu machen, bei den Gefühlswahrnehmungen zu bleiben, wiederholen Sie in Gedanken alle paar Sekunden mit ruhiger Stimme das Wort „Gefühl“ oder „ruhiges Gefühl“.

Nach 5 Minuten beendet die Kursleitung die Übung.

Den Teilnehmenden wird die Möglichkeit gegeben, über ihre Wahrnehmungen zu sprechen.

Dabei ist es völlig in Ordnung, ob es Wahrnehmungen gab, ob es keine Wahrnehmungen gab, ob es viele Wahrnehmungen gab, ob die Übung als unangenehm oder als angenehm empfunden wurde.

Ziel der Übung ist es, festzustellen, ob körperliche Empfindungen vorhanden sind.

MODUL 6: RÜCKFALLPRÄVENTION

ACHTSAMKEITSTECHNIKEN



REFLEXION: WELCHE WAHRNEHMUNG IST BEI MIR AM STÄRKSTEN AUSGEPRÄGT?

Diskussionsrunde:

Welche Übung fiel Ihnen leicht?

Welche Wahrnehmungen waren am stärksten ausgeprägt?

Zeit für Fragen

MODUL 6: RÜCKFALLPRÄVENTION

ACHTSAMKEITSTECHNIKEN



„TEILE UND HERRSCHE“: ERKLÄRUNG

In Situationen, die bei uns Stress verursachen, sind immer auch die inneren Systeme beteiligt: „Sehen, Hören oder Fühlen – im Inneren“.

Wenn wir uns über unsere Wahrnehmungen im Klaren sind, können wir unsere Aufmerksamkeit auf das richten, was im Moment relevant ist.

Innere Wahrnehmungen wirken wie Verstärker der Situation. Stellen wir uns als Modell Folgendes vor: Kommen zu einer Situation unangenehme innere Wahrnehmungen hinzu, erhöht sich der Stresspegel um den Faktor 10.

Stresssituation = 1 unangenehmes inneres Bild x 10 = 10 gehörte unangenehme Gedanken x 10 = 100 empfundene unangenehme Emotionen x 10 = 1000.

Dies ist oft zu viel, um damit umzugehen.

Die Handlungsfähigkeit kann zurückerobert werden, wenn die unangenehmen inneren Wahrnehmungen in „Sehen, Hören und Fühlen“ aufgeteilt werden, in den Hintergrund treten und die Aufmerksamkeit auf die aktuell stattfindende Situation gelenkt wird.

MODUL 6: RÜCKFALLPRÄVENTION

ACHTSAMKEITSTECHNIKEN

NOTFALLÜBUNG: UMGANG MIT SCHWIERIGEN EMOTIONEN

„5 4 3 2 1 Übung“

Diese Übung nutzt die Sinne, um den Geist zu beruhigen und sich auf die Umgebung zu konzentrieren. Sie ist besonders hilfreich in Zeiten akuter Anspannung oder Angst.

Anwendung:

5 Dinge, die Sie sehen müssen 👁️

Schauen Sie sich um und nennen Sie fünf Dinge, die Sie sehen.

Beispiel: „Ich sehe eine Lampe, ein Buch, einen Stuhl, eine Pflanze und mein Handy.“

4 Dinge zum Fühlen 🖐️

Konzentrieren Sie sich auf vier Dinge, die Sie mit Ihrem Körper fühlen können.

Beispiel: „Ich spüre meine Füße auf dem Boden, den Stoff meiner Kleidung, eine kühle Brise auf meiner Haut und meine Hände auf meinen Knien.“

Hören Sie 3 Dinge 🦻

Hören Sie aufmerksam auf drei Geräusche in Ihrer Umgebung.

Beispiel: „Ich höre draußen ein Auto, das Ticken einer Uhr und jemanden reden.“

2 Dinge riechen 🤧

Achte auf zwei Gerüche in deiner Umgebung. Wenn du nichts riechst, denke an einen vertrauten Duft.

Beispiel: „Ich rieche Kaffee und das Waschmittel auf meiner Kleidung.“

1 Sache schmeckt gut 🍷

Nimm einen Geschmack in deinem Mund wahr. Wenn du nichts schmeckst, kannst du bewusst einen Schluck Wasser trinken oder an einem Bonbon lutschen.

Beispiel: „Ich schmecke die Reste von Zahnpasta oder Kaugummi.“

MODUL 6: RÜCKFALLPRÄVENTION

ACHTSAMKEITSTECHNIKEN



REFLEXION UND FAZIT

Welche Übung fiel Ihnen leicht?

Welche Übung könnte Ihnen im Alltag helfen?

Zeit für Fragen

Fazit und Verabschiedung der Teilnehmenden