

# Online-Material

## zu „Burnout und Achtsamkeit“

### Übungsanleitungen (Texte)

Übungsanleitung 1: Atemachtsamkeit .....	2
Übungsanleitung 2: Bodyscan .....	3
Übungsanleitung 3: Sanduhrübung .....	5
Übungsanleitung 4: Mitgefühl .....	6

## Übungsanleitung 1: Atemachtsamkeit

Nehmen Sie sich Zeit, ... einen guten Sitz zu finden ... frei ... nicht angelehnt ... aufrecht. Die Hände können auf Ihrem Schoß ruhen ... die Augen schließen.

Bemerken Sie den Kontakt mit der Unterlage ... Gesäß ... Füße ... Ihren Körper als Ganzes.

Dann führen Sie Ihre Aufmerksamkeit zu den Bewegungen des Atmens ... im Brustkorb ... im Bauch ... und von dort zu den Empfindungen, die der Atem im Nasenbereich verursacht ... ...die feinen Empfindungen des Atemflusses an den Nasenflügeln ... den Innenwänden der Nase ... vielleicht minimale Dehnungen und Entspannungen ... und es kann auch sein, dass Sie den Luftstrom an der Oberlippe bemerken.

Wählen Sie in diesem Bereich einen Aspekt aus, den Sie gut wahrnehmen können ... einen Punkt, an dem Sie Ihre Aufmerksamkeit ruhen lassen ... und wenn Sie einen Punkt gewählt haben, bleiben Sie einfach dort, ... nur beobachten ... das Ein ... und Aus, .... ein ... aus ... ... den Fokus der Wahrnehmung dort ruhen lassen.

Und wenn Sie bemerken, dass Ihr Geist von alleine anfängt zu wandern ... einfach immer wieder zurückkehren zu dem gewählten Beobachtungspunkt ... ... immer wieder zurückkehren ... ... und lassen Sie alles wie es ist... Sie brauchen nichts zu verändern ... einfach beobachten ... ... ein und aus ... ... ein und aus ... ... und wenn Sie bemerken, dass Ihr Geist gewandert ist ... einfach zurückkehren ... ... zu diesem Ein und aus, ... ein .... aus ... .... ...

Einfach beobachten ... ein und aus ...

Und wenn Sie bemerken, dass Ihr Geist auf Wanderschaft gegangen ist, ihn einfach zurückbringen.

Und nun machen Sie sich bereit, mit der Aufmerksamkeit in die Außenwelt zurückzukehren ... ... vielleicht mit ein paar kräftigen Atemzügen, einem Strecken und Räkeln ... und dann öffnen Sie die Augen ...

*Anmerkung: Dieser Text entspricht im Wesentlichen der gesprochenen Anleitung zur Übung auf der CD im Achtsamkeits-Übungsbuch (Weiss et al. 2013).*

### Literatur

- Weiss, H., Harrer, M. & Dietz, T. (2013). *Das Achtsamkeits-Übungsbuch: Für Beruf und Alltag* (3. Auflage). Stuttgart: Klett-Cotta.

## Übungsanleitung 2: Bodyscan

Nehmen Sie sich Zeit, sich auf dem Rücken liegend auszustrecken ... die Arme und Hände können an Ihrer Seite ruhen ... die Augen schließen.

Bemerken Sie, wo Ihr Körper die Unterlage berührt ... der Kopf, ... der Rücken, ... das Gesäß ... die Beine ... und die Füße links ... und rechts.

Dann lade ich Sie ein, langsam den ganzen Körper zu erkunden ... beginnend mit den Füßen ... der linke Fuß auf der Unterlage ... die Kontaktfläche der Ferse ... die Fußsohle ... die Zehen ... das Fußgewölbe ... dann der rechte Fuß ... das Gewicht auf der Unterlage ... die Ferse ... die Sohle ... das Fußgewölbe ... und die Zehen ... dann beide Füße gleichzeitig ... ihre Lage.

Dann lenken Sie den Scheinwerfer Ihrer Aufmerksamkeit über die Knöchel langsam die Unterschenkel hoch ... links ... und rechts ... wie liegen sie da ... wie ist die Kontaktfläche mit der Unterlage genau ... und dann die Knie ... die Kniekehlen, wo ein kleiner Hohlraum zum Boden hin entsteht ... wie fühlt sich dieser Hohlraum an ... links ... und rechts ... und dann die Oberschenkel hoch ... die Muskeln ... Spannungen ... der Kontakt mit der Unterlage ... beide Seiten ... und dann das Ganze ... die beiden Füße und beide Beine auf der Unterlage ..., Knochen, Gelenke, Muskeln, ... Spannungen ... die Haut, die ihre ganze Form umhüllt ... links ... und rechts.

Nun nehmen Sie sich Zeit, das Becken zu bemerken ... wie eine Schale ... wo überträgt sich das Gewicht auf die Unterlage ... spüren Sie zum Becken, zum Beckenboden, den Geschlechtsorganen ... dem Damm ... dem Gesäß.

Dann die Hüftgelenke ... als Verbindung zu den Beinen ... die Füße, Beine, Beckenbereich gemeinsam ... ein Ganzes ... dann bewegen Sie den Scheinwerfer Ihrer Aufmerksamkeit langsam die Wirbelsäule entlang nach oben ... ganz langsam und genau ... Wirbel für Wirbel.

Von den Halswirbeln zu den Schultern ... den Schlüsselbeinen ... wo berühren die Schulterblätter die Unterlage ... wo heben sie sich ab ... Spannungen in den Schultern ... und zum Hals hin ... die Verbindung zum Hals ... und dann wieder das Ganze ... die Wirbelsäule und die Schultern.

Und nun zum Kopf ... der Hinterkopf ... wo die Unterlage ihn trägt ... von der Halswirbelsäule bis zum Scheitel ... die ganze Linie ... nehmen Sie das Gesicht dazu ... Stirn, Augenpartie, Wangen, Lippen ... Nase ... und Ohren ... die Haut des Gesichts ... das Kinn... die Innenseiten der Mundhöhle ... das Zahnfleisch ... die Zunge und ihre Lage im Mund... die Schleimhäute der Wangen, der Mundhöhlenraum ... und die Innenräume des Halses bis hin zu den Lungen.

Und wieder zurück zum Ganzen ... der Kopf... das Gesicht ... die Innenräume ... der Kopf auf der Wirbelsäule ... aus dem Becken ... die Beine und Füße ... das Ganze.

Nun nehmen Sie noch die Arme hinzu ... und ihren Kontakt mit der Unterlage ... von den Schultern abwärts ... Oberarme ... Unterarme ... die Stellen, wo sich zur Unterlage hin Hohlräume bilden ... links ... und rechts ... Hände ... Handflächen ... links ... und rechts ... die einzelnen Finger ... Finger für Finger ... Berührungen mit der Unterlage.

Und wieder das Ganze ... Hände ... Arme ... wie sie mit den Schultern verbunden sind ... mit dem ganzen übrigen Körper.

Und dann lenken Sie den Scheinwerfer Ihrer Aufmerksamkeit auf den Atem, seinen Rhythmus ... wo spüren Sie die Bewegungen des Atems ... seinen Fluss ... Dehnungen ... Empfindungen ... im Brustkorb, in der Herzgegend ... Zwerchfell ... Bauch ... und Rücken ... und alles zusammen ... vorne und hinten ... und die Räume, Brustraum und Bauchraum ... verbunden mit der Wirbelsäule ... dem Kopf, den Schultern und Armen ... Becken ... Beine und Füße ... alles zusammen.

Und schließlich ... alles umhüllend die Haut ... lassen Sie das Scheinwerferlicht der Aufmerksamkeit sanft über die Haut streichen ... und streicheln ... das Ganze ... dieser liegende, atmende Körper ... erlauben Sie sich, ihn irgendwie als Ganzes zu erfassen ... diesen ganzen Menschen ...

Geben Sie sich Zeit.

Und nun lade ich Sie ein, wieder in die Außenwelt zurückzukehren ... vielleicht mit ein paar tiefen Atemzügen ... ein paar Mal strecken und räkeln und diese Bewegungen genau spüren ... dann öffnen Sie die Augen.

*Anmerkung: Dieser Text entspricht im Wesentlichen der gesprochenen Anleitung zur Übung auf der CD im Achtsamkeits-Übungsbuch (Weiss et al. 2013).*

#### *Literatur*

- Weiss, H., Harrer, M. & Dietz, T. (2013). *Das Achtsamkeits-Übungsbuch: Für Beruf und Alltag* (3. Auflage). Stuttgart: Klett-Cotta.

### Übungsanleitung 3: Sanduhrübung

Diese Übung können Sie jederzeit durchführen, wenn es darum geht, sich selbst nicht zu vergessen und sich wieder zu sammeln, um sich auf das Wesentliche konzentrieren zu können. Sie besteht aus vier Teilen:

1. Innehalten und
2. wahrnehmen was ist;
3. durch Atemfokussierung den Geist nach Hause bringen;
4. Erweitern des Fokus und sich erinnern, was wesentlich ist, was zu tun ansteht.

(1) Wo auch immer Sie sind, was auch immer Sie tun, halten Sie einfach inne. Aktivieren Sie den inneren Beobachter, indem Sie sich klar machen, worauf im Augenblick der Scheinwerfer Ihrer Aufmerksamkeit gerichtet ist. Was hat Sie daran erinnert, innezuhalten und diese Übung durchzuführen? Vielleicht ein Gefühl der Getriebenheit oder die Sorge, einfach nur im Autopilotenmodus weiter zu funktionieren und sich zu verlieren?

(2) Nehmen Sie wahr, was im Augenblick um Sie herum und in Ihnen vorgeht. ... Wo sind Ihre Gedanken? Eher in der Vergangenheit oder in der Zukunft? ... Welche Gefühle melden sich? ... Spüren Sie Ihren Körper? ... Ihren Körper können Sie nur im Jetzt wahrnehmen. Er holt Sie in die Gegenwart zurück. Was nehmen Sie im Augenblick von Ihrem Körper wahr? Welcher Teil zieht die Aufmerksamkeit auf sich? ... Geben Sie sich Zeit nachzuspüren: Empfindungen, Gefühle, Impulse ... ... Spüren Sie Ihre Füße im Kontakt mit dem Boden?

(3) Spüren Sie, dass Sie atmen? ... Wo genau und wie? ... Verweilen Sie ein paar Atemzüge lang beim Atmen: ein ... und aus, ... ein ... und ausss ....und ausssss und Pause .... Wenn möglich so lange, bis Sie das Gefühl haben, den Geist ein wenig zur Ruhe und nach Hause gebracht zu haben, in den sicheren Hafen. ... Wie fühlt sich Ihr Körper jetzt an? ... Geben Sie sich wieder Zeit, nachzuspüren. ...

(4) Dann können Sie das Feld Ihres Gewahrseins wieder erweitern auf die Situation, in der Sie sich befinden. ... Sie können sich wieder an die ursprüngliche Absicht erinnern, an das, was wesentlich ist ... und dort fortfahren.

*Nach: Weiss et al. 2013, S. 150-152.*

#### Literatur

- Weiss, H., Harrer, M. & Dietz, T. (2013). *Das Achtsamkeits-Übungsbuch: Für Beruf und Alltag* (3. Auflage). Stuttgart: Klett-Cotta.

## Übungsanleitung 4: Mitgefühl

Eine Übung hilft dabei, drei heilsame geistige Gewohnheiten zu fördern:

- Das Gute in sich und anderen zu sehen,
- andere Menschen am Guten teilhaben zu lassen
- und Vertrauen in die eigene Kraft zu gewinnen, das Gute in der Welt mehr zu können.

### *Die fünf Schritte der Übung*

- Durch Fokussierung auf den Atem den Geist zur Ruhe kommen lassen.
- Zunächst nimmt man mit allem Guten, das man in sich trägt, *Kontakt* auf: der Liebe, dem Mitgefühl und der Freude. Man kann sich dieses Gute als weißes Licht vorstellen, das man ausstrahlt. Beim *Einatmen* fokussiert man alle guten Eigenschaften im eigenen Herzen.
- Wenn das Gute dort *immer mehr wird*, indem man ihm seine ganze Aufmerksamkeit schenkt und es fühlt, kann man es teilen und mit dem *Ausatmen* in die Welt *aussenden*. Liebe ist etwas, das sich vermehrt, je mehr man es verschenkt. Man kann sich diese Fülle wiederum als weißes Licht vorstellen.
- Dann *verbindet* man sich mit dem Guten in jenen Menschen, die man kennt. Man kann es sich ebenfalls als ein Licht vorstellen, das sie ausstrahlen.
- Man kann sich mit immer mehr Menschen auf unserem Planeten und dem Guten, das sie in sich tragen, verbinden. Denn jeder Mensch trägt etwas Gutes in sich. Und schließlich kann man alle Menschen mit einschließen (vgl. Tan 2012, S. 277-279).

Eine traditionelle Übung zur Entwicklung von Mitgefühl ist *Tonglen*, was so viel bedeutet wie „Geben und Nehmen“. Sie übt die Bereitschaft, Leiden und Schmerz aufzunehmen, beides zu verwandeln und Erleichterung, Wohlbefinden und Frieden auszusenden. Dabei kann man mit dem eigenen Leiden beginnen und es sich als dunkle Wolke vorstellen, die man einatmet, die sich verwandelt und auflöst. Tan (2012, S. 280-284) bezeichnet diese Übung als „Mitgefühl für Mutige“.

Allein schon bei der Vorstellung, diese Übung durchzuführen, tauchen bei vielen Menschen Barrieren auf. Beschützeranteile (->S. 178-180) weigern sich, eigene leidende Anteile anzuerkennen oder sich ihnen freundlich zuzuwenden. Sie werden als Schwäche abgelehnt und ins Exil geschickt. Andere Persönlichkeitsanteile haben Angst, in Kontakt mit dem eigenen Leiden zu kommen, das Leiden anderer in sich aufzunehmen, von Leiden überschwemmt oder gar überwältigt zu werden. Ihnen fehlt das Vertrauen, Leiden aushalten und transformieren zu können.

### *Literatur*

- Tan, C.-M. (2012). *Search inside yourself: Das etwas andere Glücks-Coaching*. München: Arkana.