

JAN THORSTEN ESSWEIN

Übungsprogramme auf CD  
mit 70 Minuten Laufzeit

▶ kostenlos online  
auf [GU-Balance.de](http://GU-Balance.de)

# ACHTSAMKEITS- TRAINING

**MBSR**  
die anerkannte Anti-  
Stress-Methode



**G|U**



## DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

### Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Gesundheits- und Lebenshilfebücher ganzheitlichen Rat geben. Wir garantieren, dass:

- alle Übungen und Anleitungen in der Praxis geprüft und
- unsere Autoren echte Experten mit langjähriger Erfahrung sind.

### Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

## ENTSPANNT & WACH IM HIER UND JETZT

- 6 *In Kontakt mit sich selbst – die MBSR-Methode*
- 6 Achtsamkeit und Wissenschaft
- 8 Hilfe bei Stress
- 9 So wirkt MBSR
- 11 *Achtsamkeit – die Fähigkeit, bewusst zu leben*
- 11 Den gegenwärtigen Moment auskosten
- 12 Grundhaltungen der Achtsamkeit
- 15 *Die besten Voraussetzungen für Ihr Üben schaffen*
- 15 Raum & Zeit
- 19 Üben mit Buch und CD

## ACHTSAMKEITSÜBUNGEN

- 22 *Der Bodyscan – im eigenen Körper zu Hause sein*
- 23 Die Rückenlage
- 24 Der Bodyscan
- 27 Inneres Lächeln



28 *Bewegungsübungen  
– vom Kopf in den  
Körper kommen*

- 29 Die zweite Dusche
- 30 Die Gazelle
- 31 Der Baum
- 32 Das Krokodil

34 *Päckchenpacken –  
Abstand gewinnen*

- 35 Die Basisübung
- 36 Weiter forschen

38 *Gehmeditation –  
der Weg ist das Ziel*

- 39 Die Ausgangshaltung:  
Stehen Sie wie ein Berg!
- 40 Die Gehmeditation

43 *Die Sitzmeditation –  
atmen im Hier und Jetzt*

- 44 Aufrecht und würdevoll sitzen
- 49 Die Sitzmeditation
- 51 Die Technik des Benennens
- 52 Mit Hindernissen umgehen

## ACHTSAMKEIT IM ALLTAG

58 *Kleine Dinge verändern*

- 58 Mit Gewohnheiten spielen
- 58 Unterwegs achtsam sein
- 59 Sich Übergänge bewusst machen
- 59 Achtsam essen
- 60 Die Atempause
- 61 Geben Sie sich Wertschätzung!



62 *Wie Sie achtsam Stress  
bewältigen*

- 62 Die eigenen Stressmuster verstehen
- 62 Innehalten
- 63 Mit dem Blickwinkel spielen
- 64 Der »innere Kritiker«
- 65 Achtsamkeit am Arbeitsplatz
- 66 Achtsam mit Emotionen umgehen

68 *Achtsame Kommunikation*

- 68 Die Kunst des Zuhörens
- 69 Achtsam sprechen
- 70 Bewusster Umgang mit Telefon  
und E-Mail

72 *Achtsamkeitstraining:  
Übungsplan für acht Wochen*

- 74 Tipps fürs Üben
- 75 Wie geht es weiter?

76 *Zum Nachschlagen*

- 76 Sach- und Übungsregister
- 78 Bücher und Adressen, die weiterhelfen
- 80 Impressum

# IN KONTAKT MIT SICH SELBST – DIE MBSR-METHODE

*Unsere heutige Welt ist gekennzeichnet durch Komplexität, Informationsvielfalt und schnelle Veränderungen. Im Versuch, mit der beschleunigten Taktung des Lebens und den erhöhten Anforderungen Schritt zu halten, verlieren wir nur allzu leicht den Kontakt zu uns selbst. Deshalb wird das Thema Achtsamkeit für viele Menschen immer wichtiger.*

## ACHTSAMKEIT UND WISSENSCHAFT

Achtsamkeit ist eine gesteigerte Form von der Aufmerksamkeit, die wir auch für alltägliche Verrichtungen benötigen. Achtsam zu sein bedeutet, voll und ganz bei dem zu sein, was wir gerade empfinden und womit wir uns beschäftigen. Es bedeutet, mit uns selbst in Kontakt zu sein.

Unser heutiger, immer schneller werdender Lebensstil wirkt genau entgegengesetzt: Er verführt uns dazu, mehrere Dinge gleichzeitig zu tun und in Gedanken zwei Schritte im Voraus zu leben. Die Fähigkeit, sich für den gegenwärtigen Moment zu öffnen, geht dadurch mehr und mehr verloren. Dieser Zustand hinterlässt uns gestresst, hektisch und in vieler Hinsicht unzufrieden. Langfristig kann uns das sogar krank machen.

Die Übung der Achtsamkeit weckt und stärkt die heilenden und wissenden Anteile, die jeder Mensch in sich trägt. Die positiven Effekte auf die Gesundheit konnten in wissenschaftlichen Studien eindeutig nachgewiesen werden. Seit Komplementärmedizin und Psychotherapie die Achtsamkeit als gesundheitsfördernd erkannt haben, wächst auch das öffentliche Interesse daran.

Die in diesem Buch vorgestellte Methode hat der amerikanische Verhaltensmediziner Jon Kabat-Zinn entwickelt. Er nannte sie »Mindfulness Based Stress Reduction«, kurz: MBSR – zu deutsch: Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Die wissenschaftlich untersuchte Methode zeigt einen pragmatischen, alltagstauglichen Weg, die Fähigkeit, achtsam zu sein, wieder zu erlernen. Dadurch können Sie Stress effektiv reduzieren, Ihre Gesundheit unterstützen und das eigene Leben ins Gleichgewicht bringen.

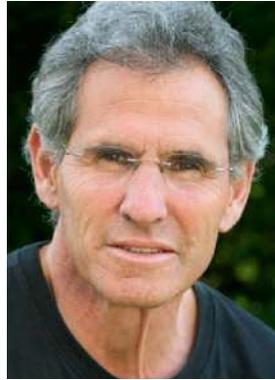
## Wie Meditation und Medizin zusammenfanden

In den 1970er-Jahren arbeitete Professor Dr. Jon Kabat-Zinn als Molekularbiologe an der *University of Massachusetts Medical School* in Worcester, USA. Er hatte in Asien Erfahrungen mit der Achtsamkeitsmeditation und dem Hatha-Yoga gesammelt. Außerdem widmete er sich der damals gerade entstehenden Disziplin der Verhaltensmedizin.

Diese sieht den Menschen als ein Ganzes, in dem Körper, Geist und Umwelt einander stets beeinflussen und eine untrennbare Einheit bilden. Ein körperliches Symptom wird daher als Ausdruck eines Ungleichgewichts im psychischen und sozialen Lebensbereich des Menschen verstanden. Auch unsere persönlichen Einstellungen sowie die im Laufe des Lebens erlernten Denk- und Verhaltensmuster haben demnach einen wichtigen Anteil an unserer Gesundheit. Das Ziel der Verhaltensmedizin ist, Kenntnisse und praktische Methoden zu vermitteln, die den Einzelnen befähigen, selbst an seiner Gesundheit mitzuwirken und sie aktiv zu verbessern.

### Ein sehr bewährtes Konzept

Kabat-Zinn verknüpfte die Erkenntnisse aus der Verhaltensmedizin mit seinen Meditationserfahrungen und entwickelte daraus ein achtwöchiges Kursprogramm mit dem Titel »Mindfulness Based Stress Reduction«. 1979 führte Kabat-Zinn diesen Kurs erstmals an



*Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn engagiert sich seit über 30 Jahren dafür, die Achtsamkeitspraxis in Medizin und Gesellschaft zu etablieren, und erhielt viele Auszeichnungen für seine Arbeit.*

der *Stress Reduction Clinic* der Universität in Worcester durch. Seitdem haben dort über 18000 Personen an dem Programm teilgenommen – darunter chronisch Kranke, Menschen mit psychosomatischen Beschwerden, aber ebenfalls viele Menschen ohne Symptome, die angesichts eines stressigen Alltags nach einem Weg suchen, ruhiger und gelassener zu leben.

Auch in der Psychotherapie spielt die Achtsamkeit eine immer größere Rolle. Viele Therapeuten erkennen ihre Wirksamkeit und integrieren sie in die Behandlung.

Das Herausragende des Verfahrens von Jon Kabat-Zinn ist der Brückenschlag zwischen jahrtausendealten meditativen Übungen zur Bewusstseins-schulung und einer modernen Medizin, die den Menschen als Ganzes sieht. Heute ist das Programm nicht nur an über 250 Kliniken in den USA etabliert, sondern wird weltweit angewendet. Auch in Deutschland gibt es psychosomatische Kliniken und eine Reihe von Lehrern, die nach dem MBSR-Konzept arbeiten (Adressen Seite 78).



# ACHTSAMKEITS- ÜBUNGEN

*Sie wollen nun den »Muskel Ihrer Achtsamkeit« stärken? Das geht am besten mit den formellen Übungen dieses Kapitels. Alles, was Sie grundsätzlich zu jeder Übung wissen sollten, Genaueres zur Haltung sowie Varianten finden Sie hier. Lassen Sie sich dann von der CD durch die Übungen führen.*

# DER BODYSCAN – IM EIGENEN KÖRPER ZU HAUSE SEIN

*Der Bodyscan stärkt die Körperwahrnehmung sowie die Fähigkeit, Belastungsgrenzen, Bedürfnisse und Emotionen zu erkennen. Sie lernen, die Signale des Körpers deutlicher wahrzunehmen und wieder mit seiner Weisheit in Verbindung zu kommen.*

## Den Körper von innen erforschen

Der Bodyscan ist eine jahrtausendealte Meditationstechnik und gleichzeitig eine wichtige Grundübung des MBSR-Programms, die Sie zu einem Perspektivwechsel einlädt: Während viele Menschen ihren Körper meist mit kritischen Augen von außen wahrnehmen, verändern Sie bei dieser Übung den Blickwinkel und erforschen Ihren Körper mit »warmen, freundlichen Augen« aus der Innenansicht.

An den Zehen beginnend, »scannen« oder tasten Sie alle Körperbereiche Stück für Stück mit der Wahrnehmung ab. Es geht dabei nicht darum, eine bestimmte Empfindung zu erzeugen, sondern einfach aufmerksam zu sein für was auch immer da ist.

## Mehr spüren und erkennen

Durch dieses Training, die eigenen Körperempfindungen wahrzunehmen, können Sie mit der Zeit eine innigere und natürlichere Verbindung mit Ihrem Körper erleben.

Der Körper ist wie ein Seismograph, ein feines Messgerät, das jede Stimmung, jede Emotion und jede Welle von Stress anzeigt. Den Körper gut zu spüren bedeutet deshalb nicht nur, sich im Hier und Jetzt zu verankern, sondern darüber hinaus ein Frühwarnsystem zu besitzen, das reagiert, lange bevor Sie krank werden, ausbrennen oder innerlich vollkommen aus dem Gleichgewicht geraten.

## Tiefe Ruhe als Kraftquelle

Traditionell wird der Bodyscan im Sitzen durchgeführt, doch in der MBSR-Methode nutzen wir dafür meistens die Rückenlage. So dient der Bodyscan nicht nur dazu, die Achtsamkeit zu üben, sondern hat auch eine besonders starke Entspannungsreaktion zur Folge (Seite 9). Dieses tiefe körperliche und geistige Zur-Ruhe-Kommen kann zu einer wahren Kraftquelle für Sie werden. Durch regelmäßiges Üben wird Ihnen dieser Zustand so vertraut, dass Sie auch im Alltag darauf zurückgreifen können.

## Die Rückenlage

Üben Sie den Bodyscan in der Rückenlage und finden Sie für sich eine Position, die den Rücken optimal entlastet. Legen Sie erst die CD ein und nehmen Sie sich dann genügend Zeit, um eine angenehme Haltung zu finden.

- Richten Sie Ihren Körper im Liegen möglichst symmetrisch und angenehm aus.
- Wenn Ihr Nacken zu Schmerzen oder Verspannungen neigt, ist es günstig, eine zusammengefaltete Decke (etwa 4 bis 8 Zentimeter hoch) unter den Kopf zu legen. Der Nacken soll dabei nicht abgeknickt werden.
- Die Arme legen Sie neben den Körper, die Handflächen nach oben gewendet. Wenn sich das für Sie stimmig anfühlt, können Sie die Handflächen auch auf den Bauch legen. **1**

➤ Ziehen Sie nacheinander die Schulterblätter so unter den Brustkorb, dass diese möglichst flach und gleichmäßig am Boden aufliegen und die Schultern weit weg von den Ohren sind. In dieser Position ist der Brustkorb geweitet und die Atmung kann gleichmäßig in alle Bereiche der Lungen fließen.

➤ Das hilft, dem unteren Rücken Länge und damit Entspannung zu geben: Heben Sie Ihr Becken aus der Rückenlage etwas an und kippen Sie es so, dass Sie den unteren Rücken anschließend in einer verlängerten Position ablegen können.

### TIPPS UND VARIATIONEN

Falls Ihnen das Liegen mit ausgestreckten Beinen Schmerzen im unteren Rücken bereitet, können Sie folgende Veränderungen vornehmen:

1

*Ein flaches Polster unter dem Kopf hilft, den Nacken zu entspannen*

*Probieren Sie auch aus, die Arme neben den Körper zu legen, Handflächen nach oben*



## Die Gazelle

### • Track 3 3:33 Minuten

Nach starker Angst oder Anspannung lassen manche Tiere, zum Beispiel die Gazelle, eine Zitter- oder Schüttelbewegung im Körper entstehen, um Spannungen in der Muskulatur zu neutralisieren und dadurch Angst und Aufregung abzuschütteln. Bei dieser Übung lassen Sie im Stehen von den Knien aus eine Zitterbewegung durch den Körper gehen.

**WIRKUNG:** Das Zittern löst Spannungen in den Gelenken und in der Wirbelsäule und lockert die Muskulatur. • Die Übung baut auch akute emotionale Spannungszustände besonders wirkungsvoll und schnell ab.

- Stehen Sie mit gut verwurzelten Füßen und aufrechtem Oberkörper. Beugen Sie die Knie leicht und lassen Sie in ihnen eine feine, zitternde Bewegung entstehen. **1**
- Spüren Sie, wie sich diese Schwingung durch den ganzen Körper ausbreitet. Bemerkten Sie, welche Bereiche durchlässig sind und welche eher fest bleiben. Lassen Sie in den Schultern und im Kiefer los. Spüren Sie, wie das ganze Gesicht gelockert wird.
- Lassen Sie die Bewegungen langsam feiner werden. Schließlich wird Ihr Körper still. Wie nehmen Sie jetzt Ihren Körper und die Atmung wahr? Wie ist Ihre Stimmung?

### TIPPS UND VARIATIONEN

Bei Schmerzen im Nacken oder unteren Rücken machen Sie zu Beginn nur eine sanfte, kleine Bewegung, um die Bereiche vorsichtig zu lockern.

Sie können die Bewegung auch mit einer vertieften Ausatmung verbinden oder Töne dazu machen. So löst sich auch das Zwerchfell, das sich bei starken Emotionen in hohem Maße anspannt. Keine Angst, es hört ja keiner zu!

### Im Alltag

Nach einer Situation, die Sie sehr aufgeregt oder belastet hat, machen Sie einfach diese Übung für drei bis fünf Minuten. Konzentrieren Sie sich voll auf die Körperempfindungen. Lassen Sie vor allem in Schultern, Kiefer und Gesicht los. Atmen Sie tief durch. Sie werden erstaunt sein, wie schnell Sie sich wieder beruhigen und zentrieren können.

1



## Der Baum

### • Track 4 6:23 Minuten

In dieser klassischen Hatha-Yoga-Übung balancieren Sie auf einem Bein, während der andere Fuß aufgestellt ist. Die Baumhaltung symbolisiert einerseits die Verwurzelung in der Erde, den festen Stand im Leben und steht andererseits für Lebenskraft und Wachstum.

**WIRKUNG:** Die Übung kräftigt die Bein- und Rückenmuskulatur, verbessert Ihr körperliches und emotionales Gleichgewicht und stärkt die Konzentrationsfähigkeit.

► Stehen Sie mit geschlossenen Füßen, durchlässigen Knien und aufgerichtetem Oberkörper. Spüren Sie den Kontakt der Füße zum Boden und das Fließen Ihres Atems.

► Verlagern Sie Ihr Gewicht nun auf den linken Fuß. Legen Sie die rechte Fußsohle an den linken Knöchel oder an die Innenseite des linken Knies. Achten Sie darauf, dass das andere Knie nicht durchgedrückt ist.

► Atmen Sie tief ein. Mit der folgenden Ausatmung legen Sie die Handflächen vor dem Brustbein aneinander. Um das Gleichgewicht besser zu halten, können Sie einen Punkt an der Wand auf Augenhöhe fixieren. **1**

► Wenn Sie sich stabil genug fühlen, heben Sie die Arme nach oben. Lassen Sie dabei die Schultern von den Ohren weg sinken, und halten Sie den Nacken entspannt. Lassen Sie den Atem gleichmäßig fließen. **2**

1

Die Handflächen berühren sich



Das Standbein stabil halten, das Knie nicht durchdrücken

2

Schultern sinken lassen, Nacken entspannen



Mit dem Fuß Druck aufs Standbein geben

# PÄCKCHENPACKEN – ABSTAND GEWINNEN

*Manchmal schwirren einfach zu viele Themen im Kopf umher. Dann fällt es schwer, einen klaren Gedanken zu fassen oder gar zu meditieren. Diese Übung kann Ihnen helfen, Ihre Anliegen innerlich zu ordnen und gute Voraussetzungen für eine Klärung zu schaffen.*

## Freiraum für Erkenntnis schaffen

Das Päckchenpacken ist eine Übung aus der Focusing-Methode des österreichisch-amerikanischen Philosophen und Psychotherapeuten Eugene Gendlin. Focusing bedeutet, die körperlich gefühlte, aber noch nicht gewusste Bedeutung eines bestimmten Themas entstehen und diese sich in Worten, Bildern oder Bewegung ausdrücken zu lassen. Oft eröffnen sich dem Focussierenden durch diesen Prozess Aspekte des Themas, die vorher nicht bewusst waren und die eine Lösungsrichtung in sich tragen. Ein wichtiges Element dabei ist die nach innen gerichtete Achtsamkeit.

Die Übung des Päckchenpackens dient dazu, inneren Freiraum zu schaffen. Dieser bildet den Startpunkt für einen Focusing-Prozess. Freiraum schaffen heißt, einen angemessenen Abstand zwischen Ihnen und dem, was Sie erleben, herzustellen.

Das ist mit einer Situation vergleichbar, in der Sie, anstatt in einem reißenden Fluss zu schwimmen, an dessen Ufer stehen und ihn

achtsam wahrnehmen. Wenn Sie diese angemessene Distanz zu den eigenen Gefühlen und Problemen herstellen, erleben Sie möglicherweise ein Aufatmen oder eine körperliche Erleichterung. Dieser Abstand ist die Voraussetzung dafür, dass Entspannung, innere Klarheit und auch neue Schritte entstehen können.

Das Päckchenpacken ist wohlgerneht keine Technik des Verdrängens, sondern eine Möglichkeit, jenen Raum zu schaffen, in dem sich Ihre Beziehung zu einem Problem positiv entwickeln kann.

## Nutzen Sie die Übung am besten ...

... wenn Sie sich überlastet fühlen angesichts einer Vielzahl beruflicher Aufgaben, familiärer Themen oder gesundheitlicher Sorgen. Dann kann diese Übung genau das Richtige für Sie sein. Sie können das Päckchenpacken auch als Vorbereitung für eine Sitzmeditation oder einen Bodyscan nutzen, wenn Sie schon im Vorhinein merken, dass Ihnen vieles durch den Kopf schwirrt.

Oft liegen verschiedene ungelöste Themen verworren wie ein Wollknäuel in uns und alles, was wir spüren, ist ein vages Unwohlsein. Erst wenn wir uns Zeit nehmen und unsere Aufmerksamkeit darauf richten, können wir die einzelnen Fäden entwirren. Dieser Prozess des inneren Ordners lässt oft ein Gefühl der Erleichterung und des Aufatmens entstehen. Er begünstigt auch, dass wir klarer sehen, was getan werden muss, um eine Lösung zu ermöglichen.

In manchen Lebensphasen sind wir so damit beschäftigt, zu funktionieren, dass wir unsere emotionale Landschaft kaum noch wahrnehmen. Auch dann kann es sehr hilfreich und erhellend sein, mithilfe des Päckchenpackens nachzusehen, was uns unterhalb der Oberfläche bewegt.

## Die Basisübung

### • Track 6 9:02 Minuten

Es ist besonders günstig, das Päckchenpacken in einer körperlich entspannten, möglichst wohligen Haltung im Sitzen zu machen. Das kann auf einem Meditationskissen sein, aber auch ein anderer Sitzplatz in einem Raum, in dem Sie nicht gestört werden, ist in Ordnung, zum Beispiel Ihr Lieblingssessel.

- Richten Sie sich in einer angenehmen Sitzposition ein. **1**
- Spüren Sie, welche Teile des Körpers den Boden oder die Sitzunterlage berühren. Nehmen Sie wahr, wie die Wellen des Atems durch den Körper strömen ...
- Spüren Sie, ob gerade alles in Ihnen ganz frei und gelöst ist – oder ob es irgendetwas gibt, das Sie beschäftigt.
- Und wie ein Buch einen Titel hat oder ein Mensch einen Namen, können Sie dem, was immer Sie da wahrnehmen, einen Titel, eine Überschrift oder einen Namen geben.
- Dann wählen Sie für diese Sache in Ihrer Vorstellung eine passende Verpackung. Das kann eine Zuckerdose, eine Streichholzschatel, ein Karton, ein Schiffscontainer oder auch etwas ganz anderes sein.
- Legen Sie Ihr Thema hinein und schließen Sie die Verpackung.
- Suchen Sie in Ihrer Vorstellung einen guten Ort dafür und legen Sie das Päckchen in

1

*Entspannt sitzen –  
ob auf dem  
Meditationskissen  
oder im Sessel*



## Die Gehmeditation

### • Track 7 8:42 Minuten

- Stehen Sie gut verwurzelt und aufrecht, und richten Sie den Blick zwei bis drei Meter vor sich auf den Boden. Halten Sie dennoch den Kopf gerade.
- Spüren Sie den Kontakt zum Boden und die Atembewegung in Ihrem Körper. Vielleicht möchten Sie sich ein inneres Lächeln schenken? Wenn nicht, ist das auch okay.
- Gehen Sie in einer Geschwindigkeit los, die ein wenig langsamer ist als gewohnt. Konzentrieren Sie sich auf die Empfindungen des Fußes, der jeweils am Boden aufsetzt. **1**
- Halten Sie am Ende jeder Bahn für zwei bis drei Atemzüge inne, dann drehen Sie sich langsam um und beginnen die nächste Bahn.
- Wann immer sich die Aufmerksamkeit in Gedanken verliert, verankern Sie sich aufs Neue freundlich und klar im Spüren des Fußes, der jetzt am Boden aufsetzt. Es gibt im Moment kein anderes Ziel: nur diesen Augenblick, nur diesen Schritt.
- Verlangsamen Sie Ihr Tempo noch ein wenig und machen Sie die Schritte kürzer. Erforschen Sie die Empfindungen in Ihrem Fuß beim Ablösen und Aufsetzen – Zentimeter für Zentimeter, Millimeter für Millimeter.
- Ist Ihr Oberkörper noch aufrecht, fließt der Atem frei? Sind die Schultern locker? Können Sie sich ein inneres Lächeln schenken?

- Bleiben Sie schließlich stehen und spüren Sie einen Moment nach: Wie fühlen Sie sich gerade? Wie nehmen Sie Ihren Körper und Ihren Atem wahr?

### TIPPS UND VARIATIONEN

Die Gehmeditation kann auch bei Müdigkeit oder nach einer Mahlzeit gut geübt werden.

Passen Sie das Tempo Ihrer Gehmeditation an Ihr momentanes Bedürfnis an. Das kann von Tag zu Tag ganz verschieden sein.

Verbinden Sie die Schritte mit dem Atem: Beim Einatmen heben Sie den Fuß, mit dem Ausatmen senken Sie ihn und setzen ihn auf dem Boden auf. Es ist wichtig, die Schritte dem Atem anzupassen und nicht umgekehrt!

Beobachten Sie die Gewichtsverlagerung und die vielen komplexen Teilbewegungen, wenn Sie sich am Ende der jeweiligen Bahn umdrehen.

Gehen Sie ein paar Bahnen rückwärts. Diese ungewohnte Art zu gehen steigert die Aufmerksamkeit für den Bewegungsablauf und lässt geistige Frische entstehen.

Stellen Sie sich beim Gehen vor, dass Ihre Füße die Erde küssen würden. Das macht die Bewegung weich und fördert eine freundliche innere Haltung.

Es ist ganz natürlich, dass es beim langsamen Gehen schwerer fällt, das Gleichgewicht zu halten. Falls Sie das sehr stört, können Sie auch an einer Wand entlanggehen. Durch das Üben wird Ihre Balance sicherlich besser werden.

1



# ACHTSAMKEIT – WACH UND ENTSPANNT DURCH DEN ALLTAG



- ▶ Bei MBSR werden klassische Meditationen im Sitzen und Gehen ergänzt durch Yoga und Achtsamkeitsübungen für den Alltag.
- ▶ Im erprobten 8-Wochen-Programm lernen Sie, wie Sie die verschiedenen Elemente am besten miteinander kombinieren.
- ▶ Auf der CD: Einstiegsübung zum Runterkommen, Yogaübungen und Bodyscan, Gehmeditation, Sitzmeditation in Kurz- und Langversion.

Das optimale Multimedia-Paket  
für zu Hause und unterwegs



WG 462 Entspannung  
ISBN 978-3-8338-4829-2



PEFC/04-31-1459

€17,99 [D]  
€18,50 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)

