

**Ein Amy Saltzman
friedlicher,
ruhiger Ort
für Jugendliche**

**Das Praxisbuch
zum achtsamen Umgang mit
Stress und schwierigen Gefühlen**

Aus dem amerikanischen Englisch von Mike Schäfer

Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau



In grenzenloser Dankbarkeit für
meine verehrte Mentorin Georgina Lindsey,
meine erstaunlichen und völlig normalen Kinder Jason und Nicole,
meinen liebevollen Ehemann Eric,
meine Achtsamkeitsfreunde und -kollegen,
die klugen und mutigen Jugendlichen,
denen zu dienen ich das Privileg hatte,
und natürlich den friedlichen, ruhigen Ort.

Inhalt

	Willkommen und Glückwunsch!	11
Teil 1	Pause machen. Durchatmen	17
1	Übung: Sich ausruhen	19
2	Nachspüren: Wie war das – sich ausruhen?	22
3	Selbstreflexion: Was stresst Dich?	25
4	Grundkonzept: Die positiven Wirkungen von Achtsamkeit	31
5	Grundkonzept: Unterstützung ist wichtig	33
6	Selbstreflexion: Woher weißt Du, ob andere Dir zuhören?	34
7	Übung: Lauschangriff!	36
8	Übung: Musik hören	37
9	Übung: Dir selbst zuhören	38
Teil 2	Neustart!	41
10	Selbstreflexion: Angenehme Ereignisse	43
11	Übung: Achtsam essen	49
12	Nachspüren: Wie war das – achtsam essen?	51
Teil 3	Gedanken beobachten und das Lästermaul im Kopf	55
13	Übung: Gedanken beobachten	57
14	Nachspüren: Wie hat sich das Gedanken-Beobachten angefühlt?	59

15	Grundkonzept: Voll bei der Sache!	62
16	Selbstreflexion: Neun Punkte	64
17	Selbstreflexion: Das Schubladendenken überwinden	69
18	Selbstreflexion: Schubladen für andere Leute	71
19	Grundkonzept: Gefahr erkannt, Gefahr gebannt!	76
20	Selbstreflexion: Herausforderungen annehmen	78
21	Selbstreflexion: Das Lästermaul im Kopf	80
22	Grundkonzept: Keine Spielchen!	82

Teil 4 Gefühle und unangenehme Ereignisse 85

23	Selbstreflexion: Finger-Yoga	87
24	Übung: Sich mit Gefühlen anfreunden	89
25	Nachspüren: Wie war es, Dich mit Deinen Gefühlen anzufreunden?	91
26	Grundkonzept: Sich mit Gefühlen anfreunden	93
27	Selbstreflexion: Sich mit Gefühlen anfreunden	95
28	Selbstreflexion: Gefühle ausdrücken	99
29	Selbstreflexion: Gefühle haben, ohne dass die Gefühle Dich haben!	102
30	Grundkonzept: Mit Gefühlen umgehen	104
31	Grundkonzept: Gefühle, die sich hinter Langeweile verstecken	106
32	Selbstreflexion: Unangenehme Ereignisse	107
33	Grundkonzept: Leiden = Schmerz x Widerwillen	112
34	Selbstreflexion: Berechnen, wie viel man leidet	117

Teil 5 Impulsive Reaktion oder besonnene Erwiderung? 121

35	Reflexion: Emotionen – theoretisch gesehen	123
36	Grundkonzept: Die Refraktärphase	127
37	Selbstreflexion: Die Wogen der Emotion beobachten	130
38	Selbstreflexion: Emotionsimprovisation	135
39	Grundkonzept: Wellentheorie und Physik der Emotionen	139
40	Übung: Dehnen und Balancieren	142
41	Selbstreflexion: Ein paar häufige „Löcher“ und „andere Straßen“	146
42	Grundkonzept: Impulsive Reaktion vs. besonnene Erwiderung	150
43	Selbstreflexion: Eine andere Straße wählen	153

Teil 6 Erwidern und kommunizieren 157

44	Grundkonzept: „Fast!“-Momente	159
45	Grundkonzept: Du wirst es immer sehen!	161
46	Übung: Der Body-Scan	164
47	Nachspüren: Der Body-Scan	168
48	Selbstreflexion: Kommunikation in schwierigen Situationen	170
49	Übung: Kommunikationsprobleme mit Eltern	175
50	Übung: WARTE, bevor Du postest!	180
51	Grundkonzept: Akzeptieren oder Man kriegt nicht immer, was man will	182

Teil 7	Entscheidungsfreiheit und Freundlichkeit	185
52	Grundkonzept: Impulsivität	187
53	Selbstreflexion: Impulse	188
54	Selbstreflexion: Entscheiden, wie man auf Impulse antworten will	190
55	Selbstreflexion: „Fluchvorstellung“	194
56	Übung: Aikido	197
57	Grundkonzept: Aikido	206
58	Übung: Sofort!	208
59	Übung: Liebevolle Güte	213
60	Nachspüren: Liebevolle Güte	217
Teil 8	Das Ende des Ausatems	221
61	Selbstreflexion: Was Selbstwertgefühl ist	223
62	Selbstreflexion: Selbstmitgefühl üben	228
63	Übung: Achtsamkeit im täglichen Leben	231
64	Übung: Der Scheinwerfer	233
65	Selbstreflexion: Brief an einen Freund	235
	 Gratulation!	239
	Anhang	241
	Hinweis zu den geführten Meditationen	243
	Über die Autorin	244

Willkommen und Glückwunsch!

Hallo und Glückwunsch! Es klingt vielleicht verrückt, aber indem Du dieses Buch aufgeschlagen und zu lesen angefangen hast, hast Du den ersten Schritt gemacht, um Deinen Stress abzubauen und mehr Zufriedenheit zu genießen. Als erste Achtsamkeitsübung nimm doch nun einfach mal wahr, welche Gedanken und Gefühle aufkommen, wenn Du diesen Satz noch mal liest: „Indem Du dieses Buch aufgeschlagen und zu lesen angefangen hast, hast Du den ersten Schritt gemacht, um Deinen Stress abzubauen und mehr Zufriedenheit zu genießen.“ Vielleicht spürst Du ja ein Gefühl der Erleichterung oder der Hoffnung: „Hey, gut. Ich kann mir etwas Gutes tun und mir selbst helfen.“ Vielleicht spürst Du auch Zweifel oder Widerwillen, zum Beispiel: „Durch bloßes Lesen lösen sich meine Probleme bestimmt nicht.“ Nimm Dir einen Moment Zeit, und sei ganz ehrlich zu Dir selbst in Bezug auf das, was Du denkst und fühlst ...



Exzellent! Du hast gerade Deine erste Achtsamkeitsübung gemacht!

Und jetzt fragst Du Dich wahrscheinlich, was Achtsamkeit ist. Achtsamkeit heißt: Hier und jetzt aufmerksam sein, freundlich und neugierig, sodass wir unser Verhalten bewusst steuern können.

Schauen wir uns diese Definition mal im Einzelnen an. „Hier und jetzt aufmerksam sein“ bedeutet: Wir beschäftigen uns nicht mit der Vergangenheit, wir machen uns keine Sorgen über die Zukunft, sondern geben Acht auf das, was JETZT, in diesem Moment, tatsächlich geschieht. Das tun wir „freundlich und neugierig“. Wir sind nämlich oft unglaublich gnadenlos zu uns selbst. Wir sehen mit Vorliebe unsere „Fehler“ und wo wir „es vermasselt“ haben. Durch das Üben können wir lernen, freundlicher zu uns und neugierig darauf zu sein, was wir eigentlich erleben, statt uns zu verurteilen und zu kritisieren. Und schließlich „unser Verhalten bewusst steuern“: Wenn wir unseren Gedanken und Gefühlen, unseren Körperempfindungen und den Menschen und Situationen in unserem Leben freundliche und neugierige Aufmerksamkeit widmen, dann haben wir alle Informationen, die wir brauchen, um Entscheidungen zu treffen, wie wir unser Leben auf bestmögliche Art und Weise leben und unsere Träume verwirklichen können.

Leg hier jetzt also wieder eine kurze Pause ein, und nimm wahr, was Du denkst und fühlst. Vielleicht denkst Du: „Cool! Das probiere ich mal.“ Oder vielleicht denkst Du: „Die hat doch keine Ahnung, wer ich bin und wie ich lebe; das hilft mir bestimmt nicht!“ Alles, was Du denkst und fühlst, ist absolut okay. Du musst nichts verändern oder korrigieren.

Nur damit Du's weißt: Ich habe die Übungen in diesem Buch schon allen möglichen Jugendlichen gezeigt. Jugendlichen, die dem alltäglichen Stress des Lebens in unserer hektischen, medial übersättigten Welt ausgesetzt sind; Jugendlichen, die mit krassen Eltern, hohen Erwartungen und dem extremen Druck, es auf ein „gutes“ College zu schaffen, klarkommen müssen; Jugendlichen aus sozial schwachen und gewalttätigen Milieus; Jugendlichen, die mit ADHS, Angststörungen, Depressionen oder Essstörungen leben müssen; Jugendlichen, die in Gangs waren, schwanger

wurden, von der Schule geflogen oder im Gefängnis gelandet sind; Jugendlichen aus Familien, die in Scheidung, von einer schweren Krankheit oder finanziellen Problemen betroffen sind; Jugendlichen, die Drogen nehmen, sich ritzen oder sich auf andere Art und Weise selbstzerstörerisch verhalten, zum Beispiel an Selbstmord denken oder es schon versucht haben. Ob Du nun in Mathe durchfällst, Streit mit den Eltern hast, mit heftigeren Problemen zu kämpfen hast oder nur ein paar Strategien lernen willst, mit dem normalen alltäglichen Stress umzugehen: Hier ist das Buch für Dich.

Vielleicht gut zu wissen: Die Punkte in Klammern (...) sollen eine Pause beim Lesen andeuten, einen Moment, in dem Du das Tempo rausnehmen und Dir erlauben kannst, die volle Wirkung der einzelnen Übungsschritte wirklich zu spüren oder zu erfahren. Manche Formulierungen wiederholen sich in diesem Arbeitsbuch immer wieder, sodass sie irgendwann in Deinem Kopf und Herzen ein Eigenleben gewinnen und ein Teil Deines Lebens werden dürften. Viele Themen werden mehrfach präsentiert, jedes Mal ein wenig anders, sodass Du entscheiden kannst, was für Dich am besten passt.

Das Buch hat acht Teile, die genauso ablaufen wie mein achtwöchiger Kurs „Ein friedlicher, ruhiger Ort“. Ich schlage vor, dass Du pro Woche einen Teil machst. Die Übungen und Themen bauen aufeinander auf, es ist also am besten, sie in der vorgegebenen Reihenfolge zu machen. Trotzdem kannst Du natürlich, wenn der Titel einer Übung Dein Interesse weckt, die betreffende Seite aufschlagen und sie Dir zu Gemüte führen. Wenn sich ein Kapitel weiter hinten auf Material von weiter vorne bezieht, sage ich das am Anfang des Kapitels und weise Dich auf die entsprechende Stelle hin.

In diesem Buch gibt es vier verschiedene Elemente:

Grundkonzept: Wie der Name schon sagt, präsentieren diese Kapitel grundlegende Ideen und Begriffe, die Dich bei der Entwicklung Deiner Achtsamkeitspraxis und ihrer Anwendung im Alltag unterstützen können.

(Achtsamkeits-)Übungen: Diese Übungen werden den Kern Deiner Achtsamkeitspraxis bilden. Sie bringen Dir am meisten, wenn Du sie immer wieder machst, deshalb habe ich auch für die meisten eine geführte Audio-Version parat.*. Die meisten Jugendlichen, die ich kenne, laden sich diese Übungen auf ihr Smartphone; so haben sie sie immer parat, wenn sie sie nutzen möchten, egal, ob es gerade um eine schwierige Situation geht oder sie einfach nur chillen möchten.

Nachspüren: Mit diesen Übungen kannst Du untersuchen, was in Dir bei den Achtsamkeitsübungen vor sich geht. Sie werden Dir helfen zu sehen, dass Achtsamkeit eine freundliche und neugierige Aufmerksamkeit auf Deine Erfahrung richtet; das ist etwas anderes, als immer cool oder „immer gut drauf“ zu sein. (Wir werden darüber später noch reden.) Wenn Du den Stichworten zu diesen Reflexionen folgst, bitte nimm Dir Zeit und sei mutig und konkret. Versuch so gut wie möglich zu entdecken, was für Dich stimmt, wie Du *wirklich* denkst, fühlst und Dich verhältst. Je ehrlicher Du vor Dir selbst bist, desto mehr profitierst Du davon im Alltag.

Selbstreflexion: Das sind kurze, einfache Spiele und Aktivitäten mit einem Stift und einem Blatt Papier, die Dir helfen, Achtsamkeit zu verstehen und zu sehen, wo sie Dein alltägliches Leben betrifft.

Die Übungen in diesem Buch zu machen wird Dir nützliche Fähigkeiten an die Hand geben, mit denen Du ein paar Schwierigkeiten in Deinem Leben ausräumen, die übrigen Herausforderungen akzeptieren und

* Du findest sie unter dem Titel „Peaceful Quiet Place. Achtsamkeit für Teenager. Ein Ort zum Chillen und ganz Du selbst zu sein“ zum Download bei iTunes und auf www.amazon.de.

mehr friedliche und entspannte Momente genießen kannst. Der Haken ist: Um diese Fähigkeiten zu entwickeln, musst Du die Achtsamkeitsübungen wirklich *machen*. Ich möchte Dich dazu ermutigen, jede Übung mindestens einmal zu machen.

Ein paar von den Übungen kommen Dir vielleicht schwierig oder seltsam vor, aber mit der Zeit erweisen sie sich vielleicht als extrem hilfreich für Dich, und zwar genau deshalb, weil sie Dir helfen, notwendige neue Fähigkeiten zu entwickeln! Mit etwas Geduld, Beharrlichkeit und Humor wirst Du merken, welche Übungen Dir am meisten helfen und welche Du weiter machen willst.

Hier ist etwas, was ein Zehntklässler über seine Erfahrungen mit Achtsamkeit geschrieben hat (Rechtschreibfehler inbegriffen).

Ich hab die letzte Zeit jeden Freitag den Kurs gemacht und er hat mir nicht nuhr für die Schule geholfen sondern auch persönlich. Mit dem Kurs kann ich jezt meine Aggros besser kontrollieren und habe Techniken mich zu entspannen und beruhigen.

Willkommen! Auch Du kannst Dich jetzt zurücklehnen und ausruhen.

TEIL 1



Pause machen . Durchatmen

Zu Anfang dieses Abschnitts möchte ich Dich einladen, Dich *auszuruhen*. Dass Du Dir erlaubst, es mal etwas langsamer anzugehen und Dir ein bisschen Zeit für Dich selbst zu nehmen. Wenn Du Dich ein wenig ausgeruht hast, erfährst Du etwas über die wissenschaftlichen Belege, dass Achtsamkeit Stress reduzieren und mehr Lebenszufriedenheit bringen kann. Dann stelle ich Dir eine Reihe von Übungen zum achtsamen Hören vor; diese Übungen werden Deine Fähigkeit steigern, der Musik, Deiner Umwelt oder – am allerwichtigsten – Dir selbst zuzuhören. Alles in allem ist dieser Abschnitt eine Einführung und Grundlage für Deine Achtsamkeitspraxis. Lehn Dich zurück und *ruhe Dich aus*.

1

ÜBUNG:

Sich ausruhen

Mit der ersten Übung kannst Du Dich einfach mal ein paar Minuten lang ausruhen und chillen. Es ist eine ganz kurze und simple Art und Weise, sich aus dem Stress und den Sorgen, die man als Jugendlicher hat, mal rauszuziehen. Der Audio-Track dazu heißt *Mach mal 'ne Pause*, Du kannst ihn dir runterladen. (Vielleicht willst Du es ja jetzt gleich erledigen, alle geführten Audio-Übungen runterzuladen, Dann kannst Du einfach die Augen schließen und jede Übung anhören, wenn sie an der Reihe ist.)

Bevor Du anfängst, ist es gut, wenn Du Dir einen stillen, geschützten Platz suchst, wo Du nicht gestört wirst – in einer Ecke der Schulbücherei, draußen auf einer Bank, unter einem Baum oder einfach in Deinem Zimmer. Sobald Dir das achtsame Ausruhen ein wenig vertrauter ist, wirst Du es überall können – in einem lärmigen Klassenzimmer, in einem rammelvollen Zug, vor einem Vorspielen oder Vorsprechen, vor einem Bewerbungsgespräch oder einem Wettkampf.

Wenn Du die Audio-Aufnahme noch nicht heruntergeladen hast, möchte ich Dich dazu einladen, das jetzt zu tun. Wenn Du lieber lesen möchtest, dann lies die folgenden Anweisungen *langsam* durch. Die Anweisungen empfehlen, die Augen zu schließen, wenn es für Dich okay ist. Wenn Du liest, geht das natürlich nicht, sondern erst dann, wenn Du

zu Ende gelesen hast. Wenn Du diese Übung also lernen willst, indem Du sie liest, dann liest Du vielleicht am besten einen Abschnitt, schließt dann die Augen und folgst den entsprechenden Anweisungen. Dann der nächste Abschnitt und so weiter. Während Du liest und übst, lass Dich vom Gefühl des Ausruhens völlig durchdringen.

Mach mal Pause. Mach die nächsten paar Minuten einfach mal Pause – mit Hausaufgaben, Eltern, Klatsch und Tratsch im Korridor, Klatsch und Tratsch in Dir selbst, was es Neues gibt ... Lass alles so sein, wie es ist ... und ruh aus.

Lass den Körper sich ausruhen. Wenn alles bequem ist, erlaube den Augen, sich zu schließen. Wenn nicht, richte den Blick auf eine neutrale Stelle vor Dir. Fühle, wie der Körper vom Stuhl getragen wird, von der Couch, vom Fußboden. Lass die Muskeln im Körper und im Gesicht sich ausruhen. Vielleicht kommt sogar ein langer, langsamer Seufzer aus Dir heraus ...

Lass Deine Aufmerksamkeit auf dem Atem ruhen ... dem Rhythmus des Atems im Bauch. Fühle, wie der Bauch sich bei jedem Einatem weitet und bei jedem Ausatem wieder zusammenzieht ... Bleib mit der Aufmerksamkeit ganz nah beim Rhythmus des Atems und lass alles andere im Hintergrund verschwinden ... atmen, ausruhen ... Du musst nirgendwohin. Es gibt nichts zu tun. Du musst niemandem etwas beweisen.

Den ganzen Atem fühlen ... den Einatem vom ersten winzigen Schlückchen bis dahin, wo er stillsteht, und den Ausatem, vom ersten Flüstern bis dahin, wo er still ist ... Schau nun einmal, ob Du Deine Aufmerksamkeit an diesem friedlichen, ruhigen Ort zwischen Einatem und Ausatem ruhen lassen kannst ... Und wieder ausruhen in dem stillen Raum zwischen Ausatem und Einatem ...

Atmen, ausruhen, da sein ... das genügt vollkommen ... einfach abhängen, mit dem Atem und in der Stille ...

Die Ruhe und Stille fühlen, die immer in Dir ist ...

Und wenn Deine Aufmerksamkeit abschweift (tut sie garantiert), bring sie ganz sanft zurück zum Atmen – den Rhythmus des Atems im Bauch spüren ...

Ganz bewusst ausruhen. Ganz bewusst die Aufmerksamkeit auf den Atem fokussieren. Die Dinge lassen, wie sie sind ... Dich selbst lassen, wie Du bist ... Es gibt nichts zu ändern, zu korrigieren, zu verbessern ...

Atmen und ausruhen. Ausruhen und atmen.

Und während diese Sitzung sich nun dem Ende zuneigt, denk vielleicht daran: In unserer hektischen, von Medien übersättigten Welt ist Ausruhen fast etwas Radikales. Mit ein bisschen Übung kannst Du lernen, jederzeit und überall zu atmen und auszuruhen: Wenn Du die Schuhe anziehst ... Wenn Du im Unterricht nicht mitkommst ... Wenn Du mit Freunden abhängst ... Sogar dann, wenn Du mit jemandem streitest ... Diese Art des Ausruhens und Atmens ist vor allem hilfreich, wenn Du nervös, deprimiert, gelangweilt oder wütend bist.

Jetzt, wo Du mit dem Lesen fertig bist, gestatte Dir eine Ruhepause; nimm Dir drei bis fünf Minuten Zeit, um einfach so, wie beschrieben, in Deinem Atem zu ruhen.

2

NACHSPÜREN:

Wie war das – sich ausruhen?

Nimm Dir jetzt ein wenig Zeit, um nachzuspüren, wie Du das Ausruhen erlebt hast.

Konntest Du Dich ausruhen? Bitte ankreuzen:

☐ Ja

☐ Nein

☐ Irgendwie schon

Egal, ob Du Dich ausruhen konntest oder nicht, bring Deiner Erfahrung jetzt freundliche und neugierige Aufmerksamkeit entgegen:

Wie hat sich das angefühlt, was in Deinem Kopf vorging?

.....

.....

.....

.....

Wie hat sich Dein Körper angefühlt?

Wie hat sich Dein Herz angefühlt?

Was hat Dir geholfen, Dich auszuruhen?

Was fandst Du schwierig beim Ausruhen?

Weil die meisten von uns es gewohnt sind, ständig unter Strom zu stehen und an all die Dinge zu denken, die wir machen müssen, fühlt sich das Ausruhen wie eine enorme Erleichterung an – oder etwas seltsam, vielleicht sogar unangenehm. Wie auch immer Du es erlebt hast, es ist absolut in Ordnung. Mit ein bisschen Übung wird es leichter, im Schweigen und in der Stille zu ruhen.

Manchmal, wenn man sich zum Ausruhen hinsetzt, stellt man fest, dass einem die Gedanken nur so durch den Kopf rasen. Dass man traurig oder wütend oder im Körper total hibbelig ist. Das zu bemerken, freundlich und neugierig, ist *Achtsamkeit*! Die Bilder, die wir in den sozialen Medien, in Filmen, im Fernsehen und auf Plakaten zu sehen bekommen, stellen Achtsamkeit so dar, als wäre man immer ruhig, friedlich und auf Wolke sieben. Quatsch! Achtsam sein heißt: Man nimmt einfach wahr, was hier und jetzt gerade geschieht. Wenn Du also körperlich erschöpft bist, in aufgekratzter Stimmung, im Kopf nur langweilige Gedanken hast – sobald Du das wahrnimmst, bist Du achtsam.

Denn es gibt nichts zu verändern oder zu korrigieren. Es genügt vollkommen, einfach mit Deiner freundlichen und neugierigen Aufmerksamkeit bei dem zu sein, was Du gerade erlebst – hier und jetzt.



SELBSTREFLEXION:

Was stresst Dich?

Für uns Menschen gibt es viele Stressfaktoren. Du als Jugendlicher hast aber ein paar ganz spezielle. Was sind für Dich die hauptsächlichsten Stressfaktoren? Schau Dir mal die folgenden Stichworte an, und kreise die ein, die auf Dich zutreffen. Wenn es einen Stressfaktor gibt, der hier nicht aufgelistet ist, schreib ihn ruhig dazu.

Geld
Gewalt
Freundin
Freund
Diagnose
Fremdsprache
Chef
Theaterproben
Sport
Mobbing
Arbeitskollegen
Englisch
Musik
Hausaufgaben
Vorspielen
Theater
Mama
Bruder
Krankheit
Eltern
Stiefeltern
Deutsch
Tests
Geknechts
Trainer
Beruf
Freunde
Fehler
Schikanen
Aufnahmeproofung
Geschichte
Testspiele
Mathe
Papa
Schwester
Angst
Naturwissenschaften
Familienmitglied
Körpergewicht
Verbrechen
Diskriminierung

Bei der nächsten Selbstreflexion helfen Dir ein paar Fragen, kleine, mittlere und große Stressfaktoren in Deinem Leben achtsam zu erforschen. Hier ist ein Beispiel mit einem kleinen Stressfaktor aus meinem Leben.

Kleiner Stressfaktor:

Meine „Hausaufgaben“, konkret: Buchführung erledigen!

Wie fühlt es sich im Körper an, wenn ich an diesen Stressfaktor denke?

Schwerfällig, träge, mit einem dumpfen Schmerz in den Schläfen

Was sind meine Gedanken zu diesem Stressfaktor?

Äh! Ich hasse Buchführung! Ich will sie nicht machen. Wenn ich's doch nur nicht so lange vor mich hergeschoben hätte! Wenn's doch nur schon erledigt wäre!

Welche Gefühle tauchen auf? Was fühle ich, wenn ich an diesen Stressfaktor denke?

Gereiztheit. Nervosität. Ungeduld. Ärger.

Schreib jetzt drei von Deinen Stressfaktoren auf (die Du vorher angekreuzt hast) – einen kleinen, einen mittleren und einen großen – und stell Dir zu jedem die folgenden Fragen. Während Du das machst, übe gleichzeitig, Deine Erfahrung freundlich und neugierig anzuschauen, und denk daran: Es gibt nichts anderes, was Du in diesem Moment machen musst.

Pause machen. Durchatmen

Kleiner Stressfaktor:

Wie fühlt es sich im Körper an, wenn ich an diesen Stressfaktor denke?

.....

.....

Was sind meine Gedanken zu diesem Stressfaktor?

.....

.....

Welche Emotionen tauchen auf? Wie fühle ich mich, wenn ich an diesen Stressfaktor denke?

.....

.....

Mittlerer Stressfaktor:

Wie fühlt es sich im Körper an, wenn ich an diesen Stressfaktor denke?

.....

.....

Was sind meine Gedanken zu diesem Stressfaktor?

.....

.....

Welche Emotionen tauchen auf? Wie fühle ich mich, wenn ich an diesen Stressfaktor denke?

.....

.....

Großer Stressfaktor:

Wie fühlt es sich im Körper an, wenn ich an diesen Stressfaktor denke?

.....

.....

Was sind meine Gedanken zu diesem Stressfaktor?

.....

.....

Welche Emotionen tauchen auf? Wie fühle ich mich, wenn ich an diesen Stressfaktor denke?

.....

Nimm Dir einen Moment Zeit, zu Dir selbst zu stehen. Es braucht Mut, mal das Tempo rauszunehmen und die Dinge direkt anzuschauen, die Du stressig findest. Ich bin sicher, dass Du (wie die meisten Menschen) gerne einen Zauberstab hättest, mit dem man alle Stressfaktoren einfach verschwinden lassen kann. Wenn es so einfach wäre, wärest Du sie schon längst alle losgeworden und bräuchtest dieses Buch nicht! Achtsamkeit wird Deine Stressfaktoren zwar nicht zum Verschwinden bringen, aber sie wird Dir neue Wege zeigen, mit ihnen umzugehen, und dadurch wird Dein Leben mit der Zeit entspannter und zufriedener werden. Wenn Du jetzt denkst: „Anderen Leuten hilft Achtsamkeit vielleicht, aber mir bestimmt nicht“, dann lies bitte weiter. Versuche, Dich im Kopf und im Herzen beim Lesen so gut wie möglich zu öffnen – für die Möglichkeit, dass Achtsamkeit Dir helfen kann! Dann probiere es aus und entscheide auf der Grundlage Deiner persönlichen Erfahrung.

Online

Umfangreiche Informationen zu unseren Themen,
ausführliche Leseproben aller unserer Bücher,
einen versandkostenfreien Bestellservice und unseren
kostenlosen Newsletter. All das und mehr finden Sie auf
unserer Website.

www.arbor-verlag.de

Mehr von Amy Saltzman:

www.arbor-verlag.de/amy-saltzman

Seminare

Die gemeinnützige *Arbor-Seminare gGmbH* organisiert
regelmäßig Seminare und Weiterbildungen mit führenden
Vertretern achtsamkeitsbasierter Verfahren.

Nähere Informationen finden Sie unter:

www.arbor-seminare.de