



**APOLLON**  
Akademie

ACCO01Y

# Einführung in die Achtsamkeitspraxis

Wirkmechanismen und Anwendungen im Coaching





**ACCO01Y**

# **Einführung in die Achtsamkeitspraxis**

## **Wirkmechanismen und Anwendungen im Coaching**

**Annkathrin Hörster**

---

Die in unseren Studienheften verwendeten Personenbezeichnungen schließen ausdrücklich alle Geschlechtsidentitäten ein. Wir distanzieren uns ausdrücklich von jeglicher Diskriminierung hinsichtlich der geschlechtlichen Identität.

Falls wir in unseren Studienheften auf Seiten im Internet verweisen, haben wir diese nach sorgfältigen Erwägungen ausgewählt. Auf die zukünftige Gestaltung und den Inhalt der Seiten haben wir jedoch keinen Einfluss. Wir distanzieren uns daher ausdrücklich von diesen Seiten, soweit darin rechtswidrige, insbesondere jugendgefährdende oder verfassungsfeindliche Inhalte zutage treten sollten.

---

# Einführung in die Achtsamkeitspraxis

## Wirkmechanismen und Anwendungen im Coaching

### Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b> .....	1
<b>1 Achtsamkeit und Achtsamkeitscoaching</b> .....	3
1.1 Warum Achtsamkeit? .....	3
1.2 Ausblick ins Achtsamkeitscoaching .....	7
1.3 Einführung in die Achtsamkeitspraxis .....	8
1.4 Grundlagen für Achtsamkeit .....	13
Zusammenfassung .....	17
<b>2 Aufmerksamer Geist – Nutzen und Effekte von Achtsamkeit</b> .....	19
2.1 Achtsamkeit, Empfindsamkeit und der Geist .....	20
2.2 Individuelle Herausforderungen in der Achtsamkeitspraxis .....	22
2.3 Das Nervensystem .....	23
2.4 Die Kraft des Atems .....	28
2.4.1 Anwendung im Coaching .....	31
2.4.2 Fallbeispiel: Selbstwahrnehmung .....	32
Zusammenfassung .....	33
<b>3 Unruhiger Geist – Erkenntnisse der Neurowissenschaften</b> .....	35
3.1 Die eigene Haltung und Achtsamkeit .....	37
3.1.1 Unruhiger Geist – ein Ausflug in die Neurowissenschaften .....	39
3.1.2 Selbstzweifel und innere Freundlichkeit .....	40
3.2 Die gute Nachricht: Neuroplastizität .....	41
3.2.1 Fallbeispiel: Selbstzweifel, Unkonzentriertheit und Unsicherheit .....	41
3.2.2 Relevanz für das Coaching .....	42
Zusammenfassung .....	45
<b>4 Schlüsselqualitäten für Achtsamkeit und Coaching</b> .....	46
4.1 Selbstmitgefühl .....	47
4.1.1 Selbstmitgefühl im Coaching .....	50
4.1.2 Fallbeispiel: Stress, Scham und Anspannung .....	51
4.2 Emotionale Intelligenz .....	51
4.3 Relevanz für das Coaching .....	53
4.4 Kernkompetenzen im Coaching und Achtsamkeit .....	54
4.5 Negativitätsbias, Bypassing und positive Tendenzen .....	55
4.5.1 Negativitätsbias .....	56
4.5.2 Gefahr des Bypassing und das Ego .....	58

4.5.3	Positive Tendenzen schaffen .....	59
4.5.4	Fallbeispiel: Fokus behalten .....	59
	Zusammenfassung .....	61
	<b>Schlussbetrachtung</b> .....	62
<b>Anhang</b>		
A.	Lösungen der Aufgaben .....	63
B.	Glossar .....	68
C.	Literaturverzeichnis .....	70
D.	Abbildungsverzeichnis .....	72
E.	Medienverzeichnis .....	73
F.	Sachwortverzeichnis .....	74
G.	Einsendeaufgabe .....	77

---

## Einleitung



**Abb. 0.1:** Herzlich willkommen

Herzlich willkommen im Kurs „Achtsamkeitscoach“. Sicherlich haben Sie sich aus unterschiedlichen Gründen für diesen Kurs entschieden: weil Ihnen bewusst wurde, in welchem Maß unsere Welt hektischer geworden ist, weil Sie gern mehr Geschick in ruhigem Denken und Handeln erwerben und vermitteln möchten, weil Ihre Klienten Sie um Hilfe bei Stress und Überforderung bitten und vielleicht auch, weil Sie selbst Unterstützung und die Erlaubnis brauchen, die „Kraft in der Ruhe“ zu finden. Als Coach bieten sich Ihnen durch die innovativen Techniken der Achtsamkeit vielfältige Vorgehensweisen in der Arbeit mit Ihren Klienten.

Ich freue mich, dass Sie sich entschieden haben, Achtsamkeitstechniken auch beruflich anzuwenden. In diesem Kurs werden Sie Grundlagen und Schlüsselemente des Achtsamkeitscoachings kennen und anwenden lernen. Bisher haben Sie persönliche Erfahrung mit Achtsamkeit gemacht und vielleicht schon einige Techniken in Ihrer Arbeit angewandt. Da wir Menschen unterschiedliche Temperamente und Lebenserfahrungen mitbringen, gilt es im Coaching herauszufinden, welche Methoden für welchen Klienten zu welchem Zeitpunkt angemessen sind.

### Zur Vorgehensweise in diesem Kurs

Sie werden in diesem Kurs eine Vielzahl von Techniken und deren Anwendung in verschiedenen Szenarien kennenlernen. Zunächst erleben Sie durch eigene Achtsamkeitspraxis, welche Effekte Sie damit erreichen können. Zur Unterstützung Ihrer Praxis empfehle ich Ihnen, einen Timer zu verwenden. Anhand von Fallbeispielen werden wir verschiedene Situationen, die unsere Klienten schildern, aus der Perspektive eines Achtsamkeitscoaches untersuchen. Ergänzt durch Erkenntnisse aus Achtsamkeits- und Meditationsforschung und aus traditioneller Literatur wird Ihnen dieser Kurs einen tieferen Einblick in das weite Feld der angewandten Achtsamkeit geben.

Da die Anwendung dieser Praktiken im eigenen Leben die Grundlage dafür bildet, dass Sie Ihren Klienten effektiv zur Seite stehen können, wird die eigene Praxis ein Schwerpunkt sein. Ich wünsche Ihnen, dass Sie während der Arbeit in diesem Kurs positive Veränderungen in Ihrem eigenen Leben bemerken werden. Dies wird Ihnen ermöglichen, sich bei der Arbeit mit Ihren Klienten kompetent und sicher zu fühlen.

**Hinweis:**

An dieser Stelle möchte ich Ihnen empfehlen, begleitend zum Kurs ein Notizbuch zu verwenden, in dem Sie jeweils kurz Ihre eigenen Erfahrungen mit den Übungen notieren. Dadurch werden Sie Ihre Praxis entscheidend vertiefen und Ihre Entwicklung dokumentieren. Später stehen Ihnen diese Aufzeichnungen zur Verfügung, um Ihre Klienten besser zu verstehen, kompetent anzuleiten und zu begleiten. Es geschieht sehr leicht, dass wir vergessen, wo wir selbst waren, als wir gestartet sind.

**Zur Autorin**

Mein Name ist Annkathrin Hörster. Ich wurde 1967 in Schleswig-Holstein geboren, bin verheiratet und lebe meist in Norddeutschland und gelegentlich in den USA.

Während meines Lehramtsstudiums bereiste ich viele Länder und Kulturen. Ich wurde Krankenschwester, spezialisierte mich auf die Arbeit mit älteren und sterbenden Menschen und studierte in den USA Coaching und Yoga. Von 2003 bis 2011 lebte, lernte und praktizierte ich für sieben Jahre in intensiven Meditationsklausuren.

Heute arbeite ich im Pflegebereich, als Coach, Autorin und Lehrerin. Es liegt mir am Herzen, in unserem modernen Leben mehr Raum für Gelassenheit und Ruhe, Kreativität und Authentizität, für positive Beziehungen mit sich selbst und anderen und für Stressresilienz zu schaffen.

**Wichtige Hinweise für die Teilnahme**

Bitte beachten Sie, dass dieser Kurs sich an psychisch gesunde Coaches und Berater wendet. Die Inhalte und Übungen wurden sorgfältig zusammengestellt und haben sich vielfach in der Praxis bewährt. Alle Teilnehmer sind jedoch aufgefordert, selbst zu entscheiden, ob und inwieweit sie die Anregungen und Praktiken in diesem Kurs und im begleitenden Buch in die Praxis umsetzen wollen und können.

Dieser Kurs ist keine schriftliche Beratung oder Therapie und kann eine solche auch nicht ersetzen.

Bitte üben Sie die formalen Achtsamkeitspraktiken an einem ruhigen, sicheren Ort und nicht im Straßenverkehr.

Lassen Sie uns nun mit dem Abenteuer Achtsamkeit im Coaching beginnen und entdecken, wie diese Methoden uns Menschen viel von dem geben, was wir tatsächlich brauchen. Zur Unterstützung begleitet uns das inspirierende Begleitbuch „Das Abenteuer Achtsamkeit“ von Jon Kabat-Zinn, einem der Begründer der modernen Achtsamkeitsbewegung in den USA.

Ich wünsche Ihnen viel Freude und Erfolg!

Ihre

Annkathrin Hörster

## 1 Achtsamkeit und Achtsamkeitscoaching

Wenn Sie dieses Kapitel bearbeitet haben, können Sie:

- *positive Effekte von Achtsamkeit benennen,*
- *die Besonderheiten von Achtsamkeit und Achtsamkeitspraxis erläutern,*
- *die Rolle von Jon Kabat-Zinn einschätzen,*
- *Achtsamkeit definieren,*
- *den Unterschied von Aufmerksamkeit und Achtsamkeit erklären,*
- *die vier Grundlagen für den ► Fokus in der Achtsamkeitspraxis auflisten,*
- *den Nutzen von Achtsamkeit im Coaching beschreiben,*
- *täglich grundlegende Achtsamkeitspraktiken anwenden.*

### 1.1 Warum Achtsamkeit?

Für **Jon Kabat-Zinn**<sup>1</sup>, den Autor des begleitenden Buches, ist **Achtsamkeit** eine Form der Aufmerksamkeit, die sich auf den gegenwärtigen Moment bezieht. Sie ist absichtsvoll und nicht wertend. Eine solche Aufmerksamkeit mag uns als ein Ideal und auch als Luxus erscheinen, denn unsere Realität erfordert oft anderes.

In unserem modernen Lebensstil sind wir täglich vielfältigen Herausforderungen ausgesetzt. Oft erledigen wir mehrere Dinge gleichzeitig oder einander überlappend, müssen schnell Entscheidungen treffen und befinden uns zwischen wichtigen Terminen. Noch vor einigen Jahrzehnten lebten die Menschen mit anderen Anforderungen an ihren Körper, ihren ► **Geist** und an ihr Nervensystem.

Heute bewegen wir uns körperlich weniger, und viele von uns treffen schon auf dem Weg zur Arbeit auf so viele Menschen und Informationen wie unsere Großeltern an einem ganzen Tag nicht. Wir haben einen Lebensstil entwickelt, der uns oft ein Gefühl von Effektivität und Lebendigkeit vermittelt, wenn wir sehr beschäftigt sind. Auf der anderen Seite fällt es uns nicht leicht, uns an freien Tagen, im Urlaub oder sogar in Pausen zu regenerieren. Unser menschliches System ist daher oft überlastet.

Tatsächlich entwickelte sich dieses System im Laufe der Evolution nur sehr langsam. Es ist dem der Menschen von vor 5 000 Jahren nahezu gleich. Daher ist uns nun eine gesunde und natürliche Anpassung an eine plötzlich schnelllebige Umwelt nicht innerhalb von wenigen Jahrzehnten möglich.

Seit den 1960er- und 1970er-Jahren nahm das Interesse an meditativen Methoden in den westlichen Ländern zu. Besonders in der Psychotherapie und Medizin wurden viele Studien durchgeführt und Techniken wie Methoden der Achtsamkeit, die zum Teil aus asiatischen Kulturen stammen, eingeführt. Bekannte Namen von Pionieren dieser Zeit sind **Richard Davidson**<sup>2</sup> und **Daniel Goleman**<sup>3</sup>. Gemeinsam berichten sie in ihrem Buch „Altered Traits“ über die letzten 20 Jahre der Meditations- und Achtsamkeitsforschung.

---

1. Jon Kabat-Zinn (\*1944): US-amerikanischer Molekularbiologe, Autor und Begründer von Achtsamkeitspraxis im Rahmen von Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR).  
 2. Richard J. Davidson (\*1951): US-amerikanischer Psychologe und Neurowissenschaftler.  
 3. Daniel Goleman (\*1946): US-amerikanischer Psychologe, wissenschaftlicher Journalist und Autor.

Auch Jon Kabat-Zinn, der Autor des begleitenden Buches, gehört zu diesen Pionieren. Er gründete Ende der 1970er-Jahre seine bekannte ► **Stress Reduction Clinic** in den USA und sein auch hierzulande bekanntes Programm „Mindfulness-Based Stress Reduction“ ► **(MBSR)**.

Diese und andere namhafte Wissenschaftler wiesen nach, dass meditative Methoden und Achtsamkeit sehr positive Effekte auf uns haben können. Besonders Menschen, die sehr unter Stress leiden, erfahren in relativ kurzer Zeit Erleichterung. Methoden wie Achtsamkeit, ► **Meditation** und Yoga bieten sich nicht nur zur gezielten, professionellen Therapie bei andauerndem Stress und vielen Erkrankungen an, sondern auch für den Erhalt unserer Balance, von Leistungsfähigkeit und Gesundheit.

#### **Positive Effekte von Achtsamkeit**

- Gelassenheit
- Präsenz und Bewusstheit
- einfühlsame Kommunikation mit sich selbst und anderen
- Entspannung für Körper und Geist
- gesteigerte Konzentrationsfähigkeit
- Stressresilienz
- Fähigkeit, den Augenblick zu genießen
- Bewusstheit und Wahl angesichts von eigenen Gedanken und Gefühlen
- Klarheit in Bezug auf Prioritäten
- verbesserte Lebensqualität und vieles mehr

All dies klingt für die meisten Menschen sehr erstrebenswert. Wie Sie wahrscheinlich selbst erlebt haben, ist der Weg dahin mit einiger Übung verbunden und nicht immer einfach. Daher vertiefen Sie sich in diesem Kurs wiederholt in die Achtsamkeitspraxis. Sind Ihnen die Zusammenhänge zwischen dem Entstehen von Stress und den Wirkweisen von Achtsamkeit bewusst, ergeben sich viele Strategien für die Anwendung im Coaching. Daher werden wir hier diese Themen von verschiedenen Seiten genauer beleuchten.

Für Sie selbst ebenso wie für Ihre Klienten ist es entscheidend, Strategien zur Hand zu haben, die in konkreten Situationen helfen. Ich möchte Ihnen mit der folgenden Übung einen kleinen Einblick in den Nutzen von Achtsamkeit im täglichen Leben geben.

#### **Hinweis:**

Es gibt für die Übungen dieses Kurses keine Lösungen, da es angeleitete Achtsamkeitsübungen sind. Damit sind die Ergebnisse individuell sehr verschieden. Es gibt kein Falsch oder Richtig.

**Übung 1.1: Eigene Erfahrung****Effekte von Achtsamkeit**

Im folgenden **Beispiel 1.1** erfahren Sie einige Effekte von Achtsamkeit. Vielleicht haben Sie ähnliche Situationen bereits erlebt und können sich vergegenwärtigen, wie Ihre eigene Reaktion war oder wäre.

 (Diese Übung wird etwa 5 Minuten dauern.)

- a) Bitte lesen Sie das erste Szenario.

Erleben Sie für 10 bis 30 Sekunden Ihre eigene spontane Reaktion dazu.

- b) Bitte lesen Sie dann die jeweils achtsame Möglichkeit und vergegenwärtigen Sie sich, wie die Anwendung von Achtsamkeit eine Situation verändern kann.

Wiederholen Sie die Vorgehensweise a) und b) für die zwei weiteren Szenarien.

**Hinweis:**

Bei der oberen Übung und den kommenden Übungen können Sie sich von einem Timer unterstützen lassen.

Bei Achtsamkeitsübungen und Meditationen ist die Zeitspanne oft individuell sehr verschieden. Für einige Menschen sind 30 Sekunden lang und die Gedanken wandern weg. Für andere ist diese Zeitspanne zu kurz.

Daher dürfen Sie gerne die angegebene Zeit individuell variieren.

**Beispiel 1.1: Drei Szenarien von Achtsamkeitspraxis im Alltag****Erstes Szenario: Innere Kompetenz**

Stellen Sie sich vor, Sie wachen an einem Montagmorgen auf. Der Tag mit all seinen Verpflichtungen und Herausforderungen liegt vor Ihnen.

- Wie fühlen Sie sich? Wie beginnt gewöhnlich Ihre Woche?

**Achtsame Möglichkeit:** Sie fühlen sich in dem Moment ruhig, frisch und ausgeruht. Sie wissen nicht, was kommt, aber Sie wissen, dass Sie sehr wahrscheinlich die Mittel zur Hand haben werden, es meistern zu können. Sie stehen gelassen auf und starten in den Morgen.

**Zweites Szenario: Stressresilienz**

Stellen Sie sich vor, Sie fahren eine belebte Straße entlang und jemand nimmt Ihnen rasant die Vorfahrt. Sie müssen plötzlich bremsen. Sie sind sehr erschrocken, nehmen wahr, wie Ärger in Ihnen aufsteigt und Ihre Gedanken sich verengen. Ihr Wohlbefinden ist im Keller.

- Wie reagieren Sie? Was tun Sie? Welche Gedanken gehen Ihnen durch den Kopf? Wie verläuft Ihr Tag nach einem solchen Erlebnis?

**Achtsame Möglichkeit:** Sie spüren bewusst die Stabilität Ihres Sitzes und Ihrer Füße. Sie folgen dem normalen Verkehrsfluss und bemerken Ihre Atmung. Sie nehmen wahr, wie sich Ihre Atmung langsam beruhigt und vertieft, Ihr Bewusstsein sich

weitet und Ihre Gedanken sich entspannen. Sie bemerken, dass nichts Schlimmes passiert ist und Sie einfach Ihren Weg fortsetzen können. Sie atmen spontan tief durch und Ihr Wohlbefinden stellt sich nach einigen Minuten wieder ein. Sie sind erleichtert und bemerken, wie die Wärme in Ihren Körper zurückkehrt.

### **Drittes Szenario: Präsenz**

Nach einem langen Tag erreichen Sie endlich erschöpft den Supermarkt. Sie haben Ihre Einkaufsliste vergessen, müssen aber unbedingt bestimmte Dinge besorgen. Sie bemerken, dass Sie kopflos von Gang zu Gang eilen und nicht alles erinnern.

- Was geht in Ihnen vor? Wie fühlen Sie sich in einer solchen Situation?

**Achtsame Möglichkeit:** Für einen Moment halten Sie inne. Sie spüren lediglich Ihre Füße und Ihren Atem. Sie lassen Ihren Blick schweifen und bemerken die Farben, die anderen Menschen, einen kleinen, verängstigten Hund und die Familie mit den beiden dunkelhaarigen Mädchen. Plötzlich fällt Ihnen wieder ein, was Sie unbedingt kaufen müssen. Sie fühlen sich erschöpft, aber nun auch ruhig und froh, dass die Arbeit des Tages geschafft ist. Sie gehen ruhig durch das Geschäft, legen die restlichen Dinge in Ihren Wagen und bewegen sich langsam zur Kasse.

Diese drei Szenarien haben Ihnen hoffentlich einen kleinen Einblick in die effektive Anwendung von Achtsamkeit in unterschiedlichen Situationen ermöglicht.

### **Selbstreflexion**

Sie selbst haben wahrscheinlich schon einige Zeit achtsame Übungen praktiziert. Meditation, Yoga und andere Körper-Geist-Praktiken haben ähnliche Wirkungen. Sie werden im Verlauf des Kurses sehr viel über die Effekte und die gezielte Anwendung entsprechender Methoden lernen. An dieser Stelle möchte ich Sie bitten, Ihre eigene Beziehung zu diesen Techniken zu reflektieren:

Bitte beantworten Sie kurz folgende Fragen in Ihrem Notizbuch:

1. Wären Sie jetzt am Beginn eines mehrtägigen Achtsamkeitsurlaubs an einem schönen Ort, was wäre Ihr persönliches Wunschziel? Wie würde sich Ihr eigenes Leben durch die Achtsamkeitspraxis verändern? Notieren Sie bitte spontan und schnell mindestens fünf Ziele.
2. Was ist Ihre Vision, Ihr größter persönlicher Wunsch für Ihre Arbeit mit Achtsamkeit?
3. Spüren Sie bitte für einen Moment nach: Was ist Ihre Hoffnung, was möchten Sie für sich selbst in diesem Kurs erreichen?
4. Notieren Sie bitte in wenigen Sätzen, was Sie motiviert, sich mehr mit Achtsamkeit und Coaching zu beschäftigen.

Sollten Sie von Ihren Antworten überrascht sein, nehmen Sie dies wertfrei zur Kenntnis. Jede Antwort und jede Motivation sind gut! Dies ist Ihr Zugang in diesem Moment. Entscheidend ist, Ihrer eigenen Spur zu folgen, denn das wird Sie zu Ihrem Ziel leiten.

## 1.2 Ausblick ins Achtsamkeitscoaching

Haben Sie den Nutzen von Achtsamkeit selbst erfahren, sehen Sie auch im Leben und in den Schwierigkeiten anderer Gelegenheiten, diese Methoden anzuwenden. So entwickeln Sie ein Gespür dafür, wann Achtsamkeitsmethoden helfen können und wann sie eher nicht oder noch nicht geeignet sind. Daher sind Ihre eigene Achtsamkeitspraxis und deren Anwendung im eigenen Leben eine wichtige Basis für Achtsamkeit im Coaching.

Achtsamkeit kann Ihre Arbeit auf zweierlei Weise bereichern:

1. Die Methoden stellen Ihnen geeignete Mittel zur Verfügung, die Ihre eigenen Qualitäten als Coach nachhaltig verbessern: Ihre Präsenz, Ihre Fähigkeit, klar und fokussiert zu sein, wertfrei wahrzunehmen, was Ihre Klienten tatsächlich bewegt, und vieles mehr.
2. Sie können Ihren Klienten konkrete Achtsamkeitsmethoden anbieten, ihnen helfen, einen freundlichen, authentischen Zugang zu sich selbst und zu anderen zu finden, Situationen anders zu erleben und auf eine andere neue Weise zu reagieren.

In einer Coachingsitzung können Sie beispielsweise vorschlagen, dass Ihr Klient für einige Momente innehält und den eigenen Atem spürt. Dies kann eine emotionale Situation und den Verlauf einer Sitzung entscheidend verändern und Ihrem Klienten eine neue Erfahrung ermöglichen. Wie und warum werden Sie im weiteren Verlauf erfahren.

### **Inhaltliches Vorgehen in diesem Kurs:**

Dieser Kurs ist in verschiedene Schritte und Themenbereiche aufgeteilt. Zunächst erlernen Sie grundlegende Achtsamkeitsmethoden und deren Wirkweisen. Dies unterstützt Ihre eigene Praxis und schafft eine solide Basis für die Arbeit mit Achtsamkeit im Coaching. Dabei werden Sie auch einiges über die Neurobiologie und Neuropsychologie dieser Techniken erfahren.

Anschließend weiten wir den Fokus auf die Anwendung dieser Techniken in der Arbeit mit Einzelpersonen aus. In den folgenden Studienheften widmen wir uns Themen in den Bereichen Körper und Gesundheit, Arbeit und Effizienz, Familie und Beziehungen, persönliche Ethik und Umwelt. Dies sind Themenbereiche, denen Sie im Coaching häufig begegnen werden. Sie werden detailliert verschiedene Probleme und Szenarien untersuchen und die Relevanz der Anwendung von Achtsamkeit reflektieren. Sie werden Gelegenheit haben zu erproben, wie sich Achtsamkeitscoaching in Ihre Arbeit integrieren lässt.

### **Auf geht's!**

Noch eine kleine Empfehlung: Gönnen Sie sich diesen Kurs bitte auf offene, achtsame Weise. Sicherlich gibt es gelegentlich etwas, das Sie neu entdecken oder in Ihr tägliches Leben mitnehmen können. Nutzen Sie dies als Chance, sich selbst noch besser kennenzulernen und Ihr eigenes Leben positiv zu bereichern. Ich empfehle Ihnen, hier im Kurs täglich und wöchentlich ein kleines Stückchen weiterzuarbeiten, denn „in der Ruhe liegt die Kraft“. Genießen Sie auf experimentelle Weise Ihre Reise in das Abenteuer Achtsamkeit.

### 1.3 Einführung in die Achtsamkeitspraxis

Das Wort sagt es schon: Achtsam können nur wir selbst sein. Achtsamkeit ist nichts, was uns jemand geben könnte. Es ist eine Praxis. Diese Praxis übt uns darin, auf bestimmte Weise bewusst zu sein. Wir können andere nur dazu inspirieren, dies zu tun. Jeder wird seine eigene Herangehensweise finden. Wir alle haben unsere ganz eigene Art wahrzunehmen und das Wahrgenommene als relevant oder nicht relevant zu bewerten. Lassen Sie uns mit einem kleinen Experiment beginnen:



#### Übung 1.2: Eigene Erfahrung

##### Erleben Sie Ihre Wahrnehmung

Was kommt Ihnen in den Sinn, wenn Sie lediglich Ihre Wahrnehmung der vergangenen Stunden erinnern?

 (etwa 3 Minuten)

- a) Erinnern Sie sich bitte für 30 bis 60 Sekunden an Ihre vergangenen drei bis vier Stunden. Nehmen Sie lediglich interessiert wahr ohne Bewertungen.
- b) Erinnern Sie einzelne Situationen und Bilder, Gefühle und Konflikte, bestimmte Gedanken und Aktivitäten?

Notieren Sie bitte in Ihrem Notizbuch in wenigen Worten, was Sie erinnern.

Vermutlich erlebten Sie eine lückenhafte Mischung aus Sinneseindrücken, gedanklichen Themen und Erlebnissen, Gefühlen und inneren Zuständen. Sie wurden all dessen auf Ihre ganz eigene Art gewahr.

Wenn Sie versuchen, diese Zeitspanne als kompletten, ununterbrochenen „Film“ vor Ihrem inneren Auge Revue passieren zu lassen, wird es Ihnen sicherlich schwerfallen. Diese Selektion ist das Ergebnis Ihrer gut funktionierenden menschlichen Weise, Wahrnehmungen und Ihr Leben so zu vereinfachen, dass Sie es bewältigen können.

Lassen Sie uns betrachten, wie und warum diese selektive Wahrnehmung geschieht: Die Evolution hat uns zum Glück gut auf tägliche Herausforderungen vorbereitet. Daher gelangen nur die Sinneswahrnehmungen in unser Bewusstsein, die für uns wichtig sind. Wir selektieren und bewerten sie automatisch in relevant und nicht relevant, angenehm, unangenehm usw. Diese meist unbewusste Bewertung wählt einige Inhalte aus, die dann in unsere bewusste Wahrnehmung gelangen. Denen folgen Gedanken, komplexere Gefühle, Selbstgespräche und Handlungen. All dies ist ein normaler und wichtiger Teil unserer biologischen Überlebensstrategie.

Was ist nun Achtsamkeit und warum ist sie so effektiv? Darum geht es im folgenden Abschnitt.

## Was ist Achtsamkeit?

Jon Kabat-Zinn gibt in dem uns begleitenden Buch eine kurze Definition:

### Definition 1.1: Achtsamkeit

„Achtsamkeit ist eine besondere Form der Aufmerksamkeit (...) nicht urteilendes Gewahrsein von Moment zu Moment.“ (Kabat-Zinn, 2016, S. 9)



Achtsamkeit ist also eine absichtsvolle Form der Aufmerksamkeit. Sie wertet nicht und bezieht sich immer auf den gegenwärtigen Moment. Öffnen wir bewusst unsere Augen und Ohren, wenn wir beispielsweise eine große Straße entlang gehen, dann wird deutlich, wie sehr wir mit Sinneseindrücken, Eile und Hektik konfrontiert sind. Es ist nicht immer angenehm, all dies wahrzunehmen. Diese überwältigenden Begleiterscheinungen des modernen Lebens zeigen sich auch in den Medien, am Arbeitsplatz, im eigenen Wohnzimmer, in nahen Beziehungen und im Umgang mit uns selbst. Ein auf gewöhnliche Weise darauf fokussiertes Bewusstsein fühlt sich meist überwältigt, denn es ist sehr aktiv, es reagiert, bewertet und entscheidet ständig.

## Warum ist Achtsamkeitspraxis so heilsam?

Unser Bewusstsein ist mit einer Kinoleinwand vergleichbar. Es ist natürlicherweise präsent, offen und nicht wertend. Daher ist es entspannter, wenn wir, wie Kabat-Zinn es formuliert, von Moment zu Moment lediglich urteilsfrei wahrnehmen. Wenn wir „dem Geist (...) erlauben, so zu sein, wie er ist“ (Kabat-Zinn, 2016, S. 30), ist dies für uns tatsächlich weniger anstrengend und belastend. Die meisten von uns sind es aber nicht gewohnt, den eigenen Geist lediglich wach und offen wahrnehmen zu lassen.

Bald werden Sie mehr über die Hintergründe dafür erfahren. Lassen Sie es uns zunächst ausprobieren:

---

### Übung 1.3: Eigene Erfahrung

#### Achtsamer Moment

Lassen Sie uns mit einem Moment der Achtsamkeit beginnen.

 (1–2 Minuten)

Bitte lesen Sie, pausieren Sie nach jedem folgenden Absatz und nehmen Sie wahr.

Sie befinden sich in diesem Moment an einem bestimmten Ort mit einer bestimmten Temperatur und Geräuschkulisse. Es umgeben Sie bestimmte Gerüche, Formen und Farben. Vielleicht haben Sie einen Geschmack im Mund. Sicher ist für Sie eine Stimmung, ein Befinden präsent, das Ihr Erleben in diesem Moment färbt.

Finden Sie bitte eine angenehme, aufrechte Sitzhaltung, und erlauben Sie sich, ruhig, offen und bewusst wahrzunehmen.



Bitte halten Sie jetzt für etwa 30 bis 60 Sekunden inne und nehmen Sie lediglich mit offenem Interesse zur Kenntnis, was ist. Was teilen Ihnen Ihre Sinne und Ihre Wahrnehmung mit: Sehen, Hören, Riechen, Tastsinn, Schmecken, Gedanken, Gefühle, innere Körperwahrnehmungen?

Nehmen Sie lediglich wahr, was Sie jetzt bemerken ... und jetzt ... und jetzt.

Wahrscheinlich sprang Ihr ► **Fokus** zwischen verschiedenen Sinneseindrücken hin und her. Vielleicht waren da auch Gedanken und eine Suche nach verschiedenen Wahrnehmungen. All das ist normal und gut.

### Selbstreflexion

#### Nach dem achtsamen Moment

Sie haben jetzt eine Erfahrung der Aufmerksamkeit von Moment zu Moment gemacht.

- Was ist Ihnen aufgefallen? Wie war es für Sie, lediglich im jeweiligen Moment präsent zu sein? Wie fühlen Sie sich jetzt?

Notieren Sie bitte in Ihrem Notizbuch in wenigen Worten, was Ihnen in den achtsamen Momenten ins Bewusstsein trat. Dieses Erinnern und Notieren vertieft Ihre Bewusstheit und Ihre Erfahrung.

### Empfehlung für Ihre Achtsamkeitspraxis



Wiederholen Sie diese Übung bitte täglich. Oder in anderen Worten: Gönnen Sie sich gelegentlich ruhige, wache, achtsame Momente und bemerken Sie kurz, was für einen Effekt dies jeweils auf Sie hat.

Achtsame Momente lenken unsere Aufmerksamkeit zu unseren Sinnen und zu uns selbst. Das Wahrnehmen unseres Körpers, unseres Atems usw. beruhigt unser Nervensystem. Vielleicht haben Sie bemerkt, dass Sie sich jetzt etwas ruhiger fühlen und sich Ihre Atmung spontan leicht vertieft hat. Mehr dazu in Kapitel 2.

**Ausblick:** Durch ein solches achtsames Wahrnehmen erlangen wir nach und nach die Fähigkeit, auch unsere automatischen Reaktionen zu bemerken und lediglich zu beobachten. Dadurch lernen wir uns selbst besser kennen. Bemerkend wir rasch unsere spontanen, authentischen Reaktionen, können wir diese akzeptieren und reflektieren. Dies ermöglicht uns im Laufe der Zeit, unseren Fokus und unsere Verhaltensweisen bewusster zu wählen.

## Achtsamkeit und der Autopilot

Beschäftigen wir uns mit Achtsamkeit, beginnen wir, für einige Momente aus dem automatischen Prozess unbewusster Gewohnheiten auszusteigen. In der Achtsamkeitspraxis bemühen wir uns, uns aufmerksam, wertfrei und offen dem zuzuwenden, was tatsächlich im jeweiligen Moment in uns und um uns herum geschieht.

In schwierigen Situationen dagegen fühlen wir uns oft unfrei und in automatischen Reaktionen und Verhaltensweisen gefangen. Wir wünschen uns etwas zu verändern, es fällt uns aber schwer. Wir haben nicht das Gefühl, die Wahl zu haben. Dies sind oft Situationen, die unsere Klienten in die Coaching-Praxis bringen.

Entsprechend unserer Erfahrungen und Verhaltensweisen im Leben formen wir diese automatischen Reaktionen und Gewohnheiten. Sie bilden unseren **Autopiloten** (vgl. Kabat-Zinn, 2016, S. 33 ff.). Diese Gewohnheiten wandeln sich von der Kindheit zur Jugend, zum Erwachsenenalter und weiter. Sie sind geprägt von Lebensbedingungen, eigenen Bedürfnissen, dem Temperament, anderen Menschen und vielem mehr. Diese automatischen Gewohnheiten bewirken auch die Selektion von Wahrnehmungen, die ins Bewusstsein treten. Sie sind machtvoll, da sie zumeist unbewusst agieren.

#### **In einfachen Worten**

Das, was in Ihr Bewusstsein dringt, wandelt sich von Tag zu Tag, von Rolle zu Rolle, von Situation zu Situation und von Moment zu Moment. In jedem Moment haben Sie grundsätzlich die Möglichkeit, in diesen Automatismus bewusst einzugreifen, zu wählen und zu verändern. Ihre Achtsamkeit hilft Ihnen dabei.

Hier passt vielleicht eine kleine Anekdote. Die Funktion des Autopiloten wird gelegentlich mit dem Geschick eines Tausendfüßlers verglichen. Würde dieser plötzlich über jede Bewegung eines Fußes nachdenken müssen, würde er sich vermutlich verheddern und nicht mehr vom Fleck kommen. Ähnlich können wir dankbar dafür sein, dass wir es gelernt haben, sehr viel per Gewohnheit zu erledigen.

#### **Zwei wichtige Gegenspieler: Gewohnheiten und Achtsamkeit**

Gewohnheiten helfen Ihnen einerseits, Ihr Leben zu meistern. Andererseits können sie Sie in problematischen Mustern gefangen halten.

Angesichts von Schwierigkeiten sind es nicht immer die Tatsachen in dem Moment, die belastend sind. Manchmal sind es Ihre Reaktionen angesichts einer Herausforderung, die Sie in Schwierigkeiten bringen.

Achtsamkeit hilft Ihnen, Ihre Denk-, Reaktions- und Verhaltensweisen genauer kennenzulernen. Dies ermöglicht Ihnen, neue Gewohnheiten zu bilden. Diese neuen Gewohnheiten erlauben Ihnen, anders mit Herausforderungen umzugehen.

In den folgenden Kapiteln gehen wir sehr viel genauer auf diese Zusammenhänge ein. Lassen Sie uns zunächst reflektieren, was wir gerade erfahren haben.

### Selbstreflexion

Bitte reflektieren Sie kurz folgende Fragen:

1. Wie anders würde Ihr Tag aussehen, wenn Sie die Fähigkeit hätten, in einer offenen, neutralen Weise von Moment zu Moment präsent zu sein? Was wäre anders? Wie wäre das für Sie?
2. Wie würden Sie sich fühlen, wenn Sie häufiger in schwierigen Situationen ruhig wahrnehmen und die eigene Reaktion wählen könnten?
3. Wie würde sich Ihre Arbeit als Coach mit diesen Qualitäten verändern?

In dieser Reflexion vertiefen Sie die neuen Informationen und nehmen Verbindung zu Ihrer eigenen inneren Erfahrung auf.

Es mag Ihnen zunächst unvorstellbar erscheinen, das eigene Leben in diesem Sinne verändern zu können, aber Achtsamkeitspioniere wie Kabat-Zinn zeigen, dass es möglich ist. Jahrzehntelange Forschung bestätigt, dass diese Methoden uns erlauben können, unser Leben ausgeschlafener, präsenter, gesünder, authentischer und mit mehr Wahl und Wohlbefinden zu leben (vgl. Goleman & Davidson, 2017). In diesem Kurs werden Sie sehen, wie dies möglich ist, und Sie werden lernen, sich selbst und Ihre Klienten darin zu unterstützen.

### Fazit

Achtsamkeit ist eine Praxis, die man kontinuierlich anwendet. Diese Praxis ermöglicht uns, bewusster wahrzunehmen und zu wählen. Es ist hilfreich, die Übungen gelegentlich anzuwenden. Effektive Veränderungen erreichen wir aber nur dann, wenn wir diese Praktiken zur neuen, befreienden Gewohnheit im Leben werden lassen. Dann ist Achtsamkeit zu einem wichtigen Element im Lebensstil geworden.



#### **Aufgabe 1.1:** Kapitel 1 (des Begleitbuchs): Was ist Achtsamkeit?

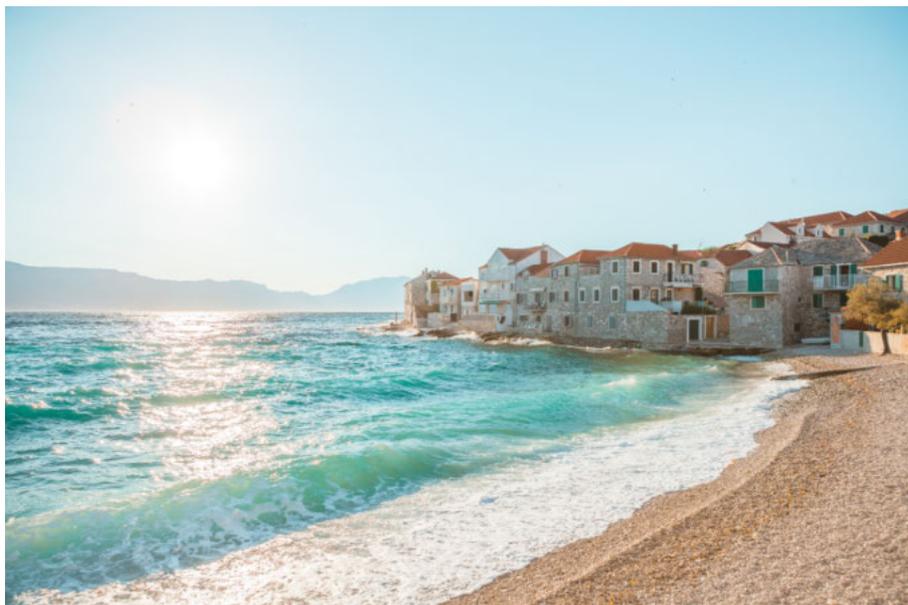
Bitte lesen Sie nun im Begleitbuch von Jon Kabat-Zinn das erste Kapitel und beantworten Sie folgende Fragen in Ihrem Notizbuch:

- a) Wie können wir Achtsamkeit kultivieren?
- b) Was können wir tun, um der normalen Neigung unseres Geistes, alles zu beurteilen, anders zu begegnen?
- c) Warum ist der gegenwärtige Moment so entscheidend?
- d) Was ist für Kabat-Zinn die Absicht des Buches?

#### **Hinweis:**

Zu allen Aufgaben finden Sie im Anhang Lösungsvorschläge.

## 1.4 Grundlagen für Achtsamkeit



**Abb. 1.1:** Visualisierung eines Urlaubsortes

Lassen Sie uns mit einer **Visualisierung** beginnen. Dies ist eine bildliche Vorstellung vor dem eigenen inneren Auge. Daher mag es helfen, wenn Sie, nachdem Sie den unteren Text gelesen haben, Ihre Augen schließen.

In diesem Fall möchte ich Sie bitten, sich eine Szene vorzustellen. Visualisationen fallen individuell sehr verschieden aus. Sie können dabei nichts falsch machen. Es mag auch sein, dass Sie eine Mischung verschiedener Sinneseindrücke erleben.

---

### Übung 1.4:

#### Visualisierung

Bitte lesen Sie, pausieren Sie und nehmen Sie wahr.

 (etwa 2 Minuten)

Stellen Sie sich vor, Sie sind am Beginn eines dreiwöchigen Strandurlaubs in Ihrem Lieblingsland. Alles ist nahezu perfekt – die Unterkunft, das Essen, Ihre Mitmenschen und das Wetter. Es ist Ihr erster Tag. Sie spazieren frühmorgens an den Strand und es ist einfach schön.

Sie nehmen jeden Moment genau wahr: Sie genießen das Türkisblau des Wassers, das rhythmische Geräusch der Wellen, das Gefühl des warmen Sandes unter Ihren Fußsohlen und den Geruch von frischem Espresso, der aus einem Café zu Ihnen herüberweht. Sie fühlen sich einfach wohl.

Sie sind sich Ihrer Gedanken bewusst, die die kommenden Tage planen, und freuen sich auf den heutigen freien Tag am Strand. Es ist Ihr erster Urlaub an diesem Ort. Sie sind besonders neugierig und aufmerksam. Alles ist interessant und neu.

Genießen Sie die Visualisierung bitte für weitere 30 bis 60 Sekunden.

---



**Selbstreflexion**

Bitte reflektieren Sie kurz folgende Fragen:

- Wie fühlen Sie sich bei einer solchen Urlaubsvorstellung?
- Beobachten Sie bitte für einen Moment, was Ihr Körper und Ihr Befinden Ihnen mitteilen.

Bitte verweilen Sie für einen weiteren Moment im Nachklang dieser Reflexion.

Wir alle kennen ähnliche Situationen wie jene, die Sie sich gerade vorgestellt haben: Situationen, in denen wir spontan offen und aufmerksam sein können. Sinneseindrücke von außen und Wahrnehmungen von innen dringen gleichermaßen in unser Bewusstsein. Wir sind präsent und aufmerksam. Ist das Achtsamkeit oder nicht? Ja und nein. Lassen Sie uns dies mithilfe von Jon Kabat-Zinns Definition von Achtsamkeit genauer betrachten.

**Unterschied zwischen Aufmerksamkeit und Achtsamkeit**

Kabat-Zinn beginnt sein Buch mit dem Satz:

„Achtsamkeit ist eine besondere Form der Aufmerksamkeit. (...) Wir kultivieren Achtsamkeit, indem wir bewusst im gegenwärtigen Moment aufmerksam sind. Dabei beurteilen wir unsere Erfahrung nicht.“ (Kabat-Zinn, 2016, S. 9)

**Aufmerksamkeit:** Unser ganzes Leben lang sind wir zu einem gewissen Grad aufmerksam. Wir haben es von den eigenen Eltern, in Freundschaften, Freizeit, Schule und Beruf gelernt. Wir wählen, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten möchten. Diese Nutzung des Bewusstseins hilft uns, unser Leben zu bewältigen und auch zu genießen. Sie ist oft absichtsvoll, wertend und bezieht sich auf vergangene, gegenwärtige und zukünftige Momente und auf deren Relevanz für unser Leben.

**Achtsamkeit:** Die achtsame Aufmerksamkeit, von der Kabat-Zinn spricht, ist offen. Sie urteilt nicht und bezieht sich lediglich auf den gegenwärtigen Moment. Dabei folgen wir nicht unseren Erinnerungen, und wir erwarten, planen oder befürchten keine zukünftigen Ereignisse. Bemerkend Gedanken und damit verbundene Gefühle und andere Wahrnehmungen, nehmen wir diese lediglich zur Kenntnis. Dann kehren wir zum gegenwärtigen Moment zurück.

**Vier Hilfen für die Achtsamkeitspraxis**

Klassische Achtsamkeitstexte unterscheiden vier Grundlagen für die Praxis. Eine solche Einteilung hilft uns, beim Üben einen geeigneten Fokus zu finden. Vereinfacht dargestellt sind es vier Kategorien:

1. **Achtsamkeit den Körper betreffend:** Sinneswahrnehmungen, Schmerzen, Druck, Temperatur, Bewegungen (wie Atem und Herzschlag), Gehen, Essen, Trinken usw.
2. **Achtsamkeit das Befinden betreffend:** Gefühle, Emotionen, Wohlbefinden, Unwohlsein

3. **Achtsamkeit den Geist betreffend:** mentale Zustände, geistige Bewegungen und Gedanken. Unser Geist kann ruhig, nervös, abgelenkt oder fokussiert sein, wach oder eher schläfrig und unklar. Wir können „im Bilde“ sein oder uns verwirrt fühlen.
4. **Achtsamkeit die Gesamtheit der Wahrnehmungen betreffend:** Dies ist die Gesamtheit der Eindrücke bezüglich Körper, Befinden und geistiger Zustände, also das „Gesamtkonzert“ unserer Wahrnehmungen. Beispielsweise können nahezu gleichzeitig auftreten:
  - der Schmerz im rechten Knie (1. Sinneswahrnehmung/Körper)
  - die Sorge, dass der Schmerz schlimmer werden könnte (3. Gedanke)
  - ein Gefühl von Traurigkeit (2. Gefühl)
  - das Geräusch eines vorbeifahrenden Autos (1. Sinneswahrnehmung/Körper)
  - der Geschmack von Tee (1. Sinneswahrnehmung/Körper)
  - die Vorfreude auf den Nachmittag (2. Gefühl/Emotion), dies könnte mit Gedanken und Unruhe einhergehen (3. Gedanken/geistige Unruhe)
  - Wir können uns, ähnlich der verschiedenen Schauspieler auf einer Theaterbühne, der verschiedenen Inhalte dessen, was in unserem Geist vor sich geht, gewahr sein. Das ist der Fokus dieser 4. Kategorie.

Es ist zu Beginn einfacher, mit einem relativ stabilen **Objekt**, z. B. der Wahrnehmung des Körpers oder des Atems, zu beginnen. Haben wir unsere Achtsamkeit auf diese Weise etwas trainiert, dann ist es leichter, mit weniger stabilen Objekten wie Geräuschen, Gedanken oder Gefühlen zu üben. Achtsamkeit auf die Gesamtheit der Wahrnehmungen ist komplexer und offener als Achtsamkeit auf ein Objekt. Daher empfiehlt auch sie sich erst dann, wenn wir etwas Übung haben.

In Ihrer Achtsamkeitspraxis können Sie sich entscheiden, worauf Sie den Fokus richten möchten. Sie werden feststellen, dass Sie selbst und auch Ihre Klienten mit unterschiedlichen Übungen gut praktizieren können. Jemand, der geistig recht unruhig ist, bevorzugt eventuell den Fokus auf den stabileren Körper. Jemand anders liebt Achtsamkeit auf den rhythmischen Atem. Wieder anderen Menschen bekommt es gut, sich ihrer Gefühle wertfrei gewahr zu sein. Ebenso kann uns selbst in unterschiedlichen Situationen ein anderer Fokus nutzen.

Im weiteren Verlauf des Kurses werden wir immer wieder auf diese vier Grundlagen zurückkommen. Lassen Sie uns gleich mit Achtsamkeit auf den Atem (aus der ersten Kategorie: Achtsamkeit den Körper betreffend) beginnen.



### Übung 1.5: Eigene Erfahrung

#### Achtsames Atmen

Bitte halten Sie für einen Moment inne und nehmen Sie für drei Atemzüge lediglich Ihren Atem wahr. Beobachten Sie offen und aufmerksam, was geschieht. Nehmen Sie wahr, was Ihr Körper und Ihr Geist bemerken.

 (etwa 1–2 Minuten)

- a) Beobachten Sie jetzt bitte drei Atemzüge lang, was Sie wahrnehmen. Falls Ihnen dies hilft, schließen Sie dabei die Augen.
- b) Was haben Sie bemerkt? Fiel es Ihnen leicht, Ihren Atem wahrzunehmen? Waren andere Eindrücke dominant?
- c) Wie fühlen Sie sich jetzt? Hat sich etwas verändert? Hat Sie etwas überrascht?

Bitte notieren Sie wieder in wenigen Worten Ihre Erfahrungen.

#### Empfehlung für Ihre Achtsamkeitspraxis



Wiederholen Sie auch diese Übung bitte täglich. Oder in anderen Worten: Erlauben Sie sich gelegentlich drei achtsame Atemzüge. Nehmen Sie anschließend jeweils kurz wahr, wie Sie sich fühlen. Dadurch, dass Sie den Effekt einer Übung bemerken und für einen Moment wahrnehmen, vertiefen Sie deren Wirkung und damit auch die neue, achtsame Gewohnheit.

Ausblick: Achtsame Momente erlauben uns, innerlich nach Hause zu kommen. Wenn wir sie in unser tägliches Leben integrieren, bereiten sie unser Bewusstsein ganz natürlich auf komplexere Übungen vor. Gönnen wir uns diese kleinen Pausen des offenen Wahrnehmens, kann sich unser Geist immer wieder vom andauernden Funktionieren entspannen. Selbst geübten Achtsamkeitspraktizierenden ermöglichen diese kleinen Übungen immer wieder, den Zugang zu sich selbst zu finden.



### Übung 1.6:

#### Meditation „Den Atem fühlen“

Probieren Sie nun die geführte Meditation „Den Atem fühlen“ aus. Bitte begeben Sie sich dafür an einen ruhigen, ungestörten Ort. Um den entsprechenden Text Ihres Begleitbuchs „Das Abenteuer Achtsamkeit“ zu hören, können Sie:

- die CD abspielen:  (CD1 – Track 1)
- Oder den untenstehenden Link anklicken



[www.aak.media/urzh6v](http://www.aak.media/urzh6v)



**Audio 1.1:** Den Atem fühlen

Finden Sie eine angenehme, entspannte Körperhaltung im Sitzen und hören Sie.  
Erleben Sie die Meditation mit Offenheit und Interesse.

**Aufgabe 1.2:** Kapitel 2 (des Begleitbuchs): Die Erfahrung der Lebendigkeit

Bitte lesen Sie nun im Begleitbuch das zweite Kapitel und beantworten Sie folgende Fragen in Ihrem Notizbuch:

- a) Was ist für Jon Kabat-Zinn der Unterschied zwischen dem alten und dem neuen Medizinmodell?
- b) Was ist Meditation für Jon Kabat-Zinn? Worum geht es dabei?
- c) Welches sind die zwei Dinge, auf die wir uns nach Kabat-Zinn in unserer Praxis immer verlassen können?

## Zusammenfassung

In diesem Kapitel haben Sie eine Grundlage für unsere gemeinsame Achtsamkeitspraxis erworben, auf der Sie weitere Kompetenzen und Kenntnisse aufbauen werden. Sie haben positive Effekte von Achtsamkeit wie

- Gelassenheit
- Stressresilienz
- Entspannung
- Präsenz

kennengelernt und grundlegende, relativ leicht zugängliche Achtsamkeitsübungen praktiziert. Diese Basis erlaubt Ihnen nun, nicht nur theoretisch von Methoden der Achtsamkeit zu wissen, sondern auch ganz praktisch achtsames Handeln zu üben und zu erfahren.

Sie haben über den Unterschied von Aufmerksamkeit und Achtsamkeit nachgedacht und in einigen Übungen Achtsamkeit, eine besondere Form von Aufmerksamkeit, gewählt. Im Rahmen eigener Praxis und vertiefender Reflexion haben Sie die vier verschiedenen klassischen Schwerpunkte

- Achtsamkeit den Körper betreffend
- Achtsamkeit das Befinden betreffend
- Achtsamkeit den Geist betreffend
- Achtsamkeit die Gesamtheit der Wahrnehmungen betreffend

erfahren und begonnen, sich täglich einige Achtsamkeitsmomente zu erlauben.

Sie haben Jon Kabat-Zinn und seinen Ansatz im Begleitbuch kennengelernt und eine Idee von der Anwendung und dem Nutzen von Achtsamkeit im Coaching entwickelt. Weiterhin kennen Sie nun namhafte Personen, die für die Entwicklung und Ausformung der modernen Achtsamkeitspraxis wichtig waren, und ihre Begründungen, Erklärungen und Anleitungen für Ihre Arbeit mit Achtsamkeit.

Die moderne Entwicklung von Achtsamkeit führt zu unterschiedlichen Formen. Durch diese Grundlagen sind Sie immer mit einem anerkannten Ursprung des westlichen Achtsamkeitsbegriffs verbunden.