

Anleitung aufnehmen (auf CD brennen oder als Audio- Datei (mp3 oder mp4)

Min. 10 Min – max. 20 Min.

(Du kannst uns z.B. auch eine Sprachaufnahme von deinem Handy via Whatsapp senden.)

Wenn möglich eine Anleitung, die du später in deinem Arbeitskontext auch nutzen kannst oder die du selbst regelmässig praktizieren möchtest. Wir werden uns alle Anleitungen anhören und dir ein persönliches Feedback dazu geben.

Achtsame Körperwahrnehmung – was wichtig ist:

- Entwickeln und kultivieren von
 - Präsenz
 - Körpergewahrsein
 - oszillierende Aufmerksamkeit
- Aufmerksamkeit wird mit Absicht immer wieder auch auf Körperempfindungen gelenkt (aktiv), Empfindungen werden empfangen (passiv, rezeptiv)
- Körperliche Empfindungen sind oft relativ schlicht (warm, kalt, kribbelig, Druck, Spannung)
- Sprache einfach halten, Wiederholungen (von konkreten Worten) sind kein Problem, Stimme klar und alltäglich, nicht suggestiv (einschläfernd, säuselnd ;)
- Keine Entspannungsübung, kein besonderes Ziel (z.B. Optimierung, Entspannung, emotionale Entlastung...)
- Aufmerksamkeit wird in der Gegenwart immer wieder über Körper- und Sinneswahrnehmungen verankert
- Kultivierung von Interesse und Neugierde für die eigene Erfahrung
- „Akzeptanz“ – sich erst einmal dem zu wenden was da ist
- Direkte, unmittelbare Erfahrung von Moment zu Moment
- Nicht zielorientiert / ergebnisoffen / nicht leistungsorientiert

Wir sind Forschungsreisende in diesem geheimnisvollen, sich ständig verändernden Körper-Universum, das wir auf eine sehr profunde Weise sind und das wir auf ebenso profunde Weise nicht sind.

Jon Kabat-Zinn

