



**Fortbildung 2017/18**

**Achtsame Körperwahrnehmung**

Anita Hauser / Juni 2018





## Was ist Achtsamkeit?

**«Achtsamkeit kann als klares und nicht-wertendes Gewahrsein dessen bezeichnet werden, was in jedem Augenblick geschieht. Sie ermöglicht uns, Körperempfindungen, Gedanken, Gefühle und alle anderen Wahrnehmungen, ob angenehm, unangenehm oder neutral, zu erfahren und so zu akzeptieren, wie sie sind – das Leben also tatsächlich zu erleben, wie es sich von Augenblick zu Augenblick entfaltet.»** (MBSR-Verband.ch)



## Achtsame Körperwahrnehmung in meinem beruflichen Kontext als MBSR-Lehrerin

- Vermittlung von achtsamer Körperwahrnehmung ist ein Kern-Element
- Kurs-Teilnehmende (wieder) in Kontakt mit ihrem Körper bringen und/oder
- Körperwahrnehmung verfeinern



# Die verschiedene Arten der achtsamen Körperwahrnehmung

- **Body Scan**
- **Achtsame Körperübungen**
- **Meditation im Gehen**
- **Meditation im Sitzen**
- **Achtsamkeitsübungen im Alltag**



## Perspektive & Haltung in der achtsamen Körperwahrnehmung

- **Perspektive der eigenen Beobachterin / des eigenen Beobachters**
- **Mit einer Haltung, die möglichst:**
  - wertfrei und neutral ist
  - geduldig ist
  - kindlicher Neugier nahe kommt
  - auf einem Boden von Vertrauen entstehen kann
  - von einer gewisse Distanz gg. dem Erlebten ist
  - akzeptierende und klaren Haltung dem gg. was ist
  - einen inneren Raum schafft, der ermöglicht loszulassen
  - wohlwollend, freundlich und sorgsam ist
  - begleitet ist von einer gewissen Entschlossenheit und einer freundlichen Disziplin

# «Praxis-Anker»

- Die Praxis der achtsamen Körperwahrnehmung kann mit folgenden «Ankern» unterstützt werden:
- Fokus auf den Atem



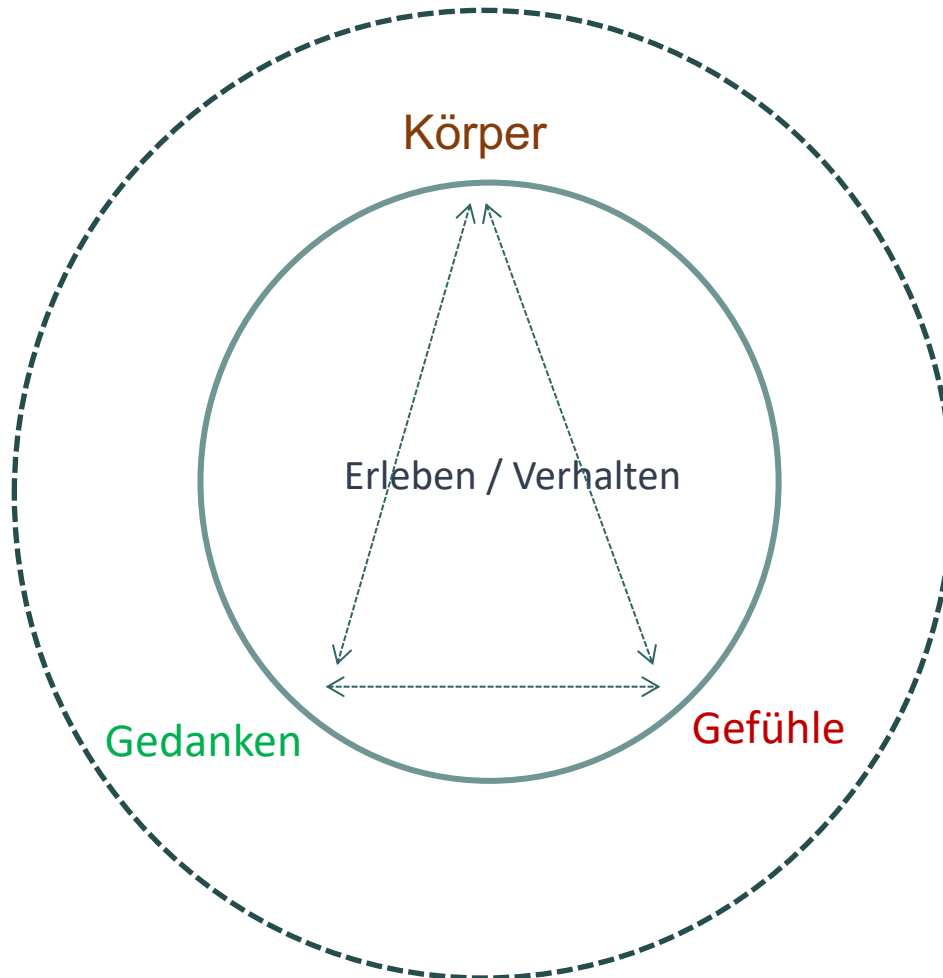
# «Praxis-Anker»

- Fokus auf Sinnesorgane:

- sehen
- hören
- riechen
- schmecken
- tasten



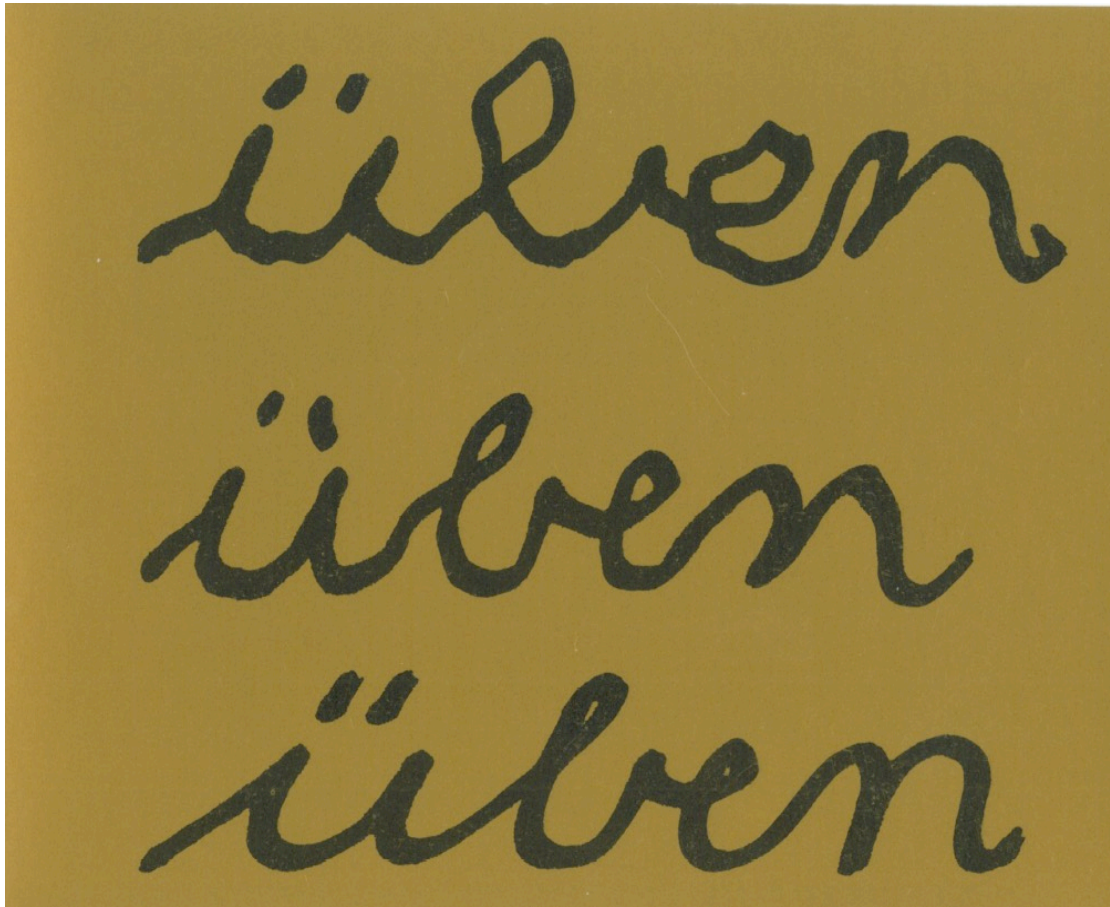
# Raum der achtsamen Körperwahrnehmung



«Zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen Raum. In diesem Raum liegt unsere Möglichkeit, unserer Reaktion zu wählen. In unserer Reaktion liegen unser Wachstum und unsere Freiheit.»  
(Viktor Frankl)



# Wesentliches in der Praxis der achtsamen Körperwahrnehmung





# Wesentliches in der Praxis der achtsamen Körperwahrnehmung

SEI GUT  
ZU DIR!

©www.discordia-postkaren-de.



