



# MBSR

Stressbewältigung  
durch Achtsamkeit

## 8-Wochen-Kurs

Claudine Isler · MBSR-Lehrerin · MBSR-Verband Schweiz

Arbeitsheft für Kursteilnehmer·innen

# Begriffe

## MBSR

Mindfulness Based Stress Reduction (Stressbewältigung durch Achtsamkeit)

## Achtsamkeit

Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen.

Diese Art der Aufmerksamkeit steigert das Gewahrsein und fördert die Klarheit und die Fähigkeit, die Realität des gegenwärtigen Augenblicks zu akzeptieren. Sie macht uns die Tatsache bewusst, dass unser Leben aus einer Folge von Augenblicken besteht. Wenn wir in vielen dieser Augenblicke nicht völlig gegenwärtig sind, so übersehen wir nicht nur das, was in unserem Leben am wertvollsten ist, sondern wir erkennen auch nicht den Reichtum und die Tiefe unserer Möglichkeiten zu wachsen und uns zu verändern. Achtsamkeit ist eine einfache und zugleich hochwirksame Methode, uns wieder in den Fluss des Lebens zu integrieren, uns wieder mit unserer Weisheit und Vitalität in Berührung zu bringen.»

*Quelle: Jon Kabat-Zinn*

# Quellen

Das vorliegende Arbeitsheft basiert auf einer Vorlage von:

Institut für Achtsamkeit  
Dr. Linda Lehrhaupt  
Kirchstrasse 37  
D-50181 Bedburg  
[www.institut-fuer-achtsamkeit.de](http://www.institut-fuer-achtsamkeit.de)

Viele Inhalte des Instituts für Achtsamkeit stammen aus dem Stress Reduction and Relaxation Program, wie es von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn und seinem Team am Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society der Medizinischen Fakultät der Universität von Massachusetts in Worcester, MA, USA, entwickelt wurde.

Weitere Inhalte dieses Arbeitsheftes stammen von anderen Autoren, die jeweils unter den entsprechenden Kapiteln referenziert sind.

# Inhalt

1. Achtsamkeit (Woche 1) .....	6
1.1. Übungen für zu Hause nach dem ersten Kursabend .....	6
1.2. Die Neun-Punkte-Übung.....	6
1.3. Eine zeitgenössische Fabel: Oberfluss und Unterfluss.....	7
1.4. Wellen.....	7
2. Wie wir die Welt wahrnehmen (Woche 2).....	8
2.1. Übungen für zu Hause nach dem zweiten Kursabend .....	8
2.2. Lebensweisheit: Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte .....	8
2.3. Angenehme Ereignisse.....	9
2.4. Haltungen in der Sitzmeditation .....	13
3. Im Körper beheimatet sein (Woche 3) .....	14
3.1. Übungen für zu Hause nach dem dritten Kursabend.....	14
3.2. Unangenehme Ereignisse .....	14
3.3. Achtsames Yoga.....	18
3.4. Wildgänse .....	22
4. Wie ich Stress mit Achtsamkeit begegne (Woche 4).....	23
4.1. Übungen für zu Hause nach dem vierten Kursabend .....	23
4.2. Was ist Stress? .....	23
4.3. Autobiographie in fünf Kapiteln .....	25
4.4. Achtsamkeit im Umgang mit Stress.....	25
4.5. Achtsamkeit am Arbeitsplatz .....	27
5. Achtsamkeit gegenüber stressverschärfenden Gedanken (Woche 5) .....	29
5.1. Übungen für zu Hause nach dem fünften Kursabend.....	29
5.2. Schwierige Kommunikation .....	29
5.3. Der Indianer und die Wölfe .....	33
5.4. Wahrnehmung und Bewertung .....	34
5.5. Gedanken sind nur Gedanken .....	35
5.6. Erlauben – sein lassen.....	37

6. Achtsame Kommunikation (Woche 6).....	38
6.1. Übungen für zu Hause nach dem sechsten Kursabend .....	38
6.2. Ich-Botschaften.....	38
6.3. Drei Kommunikationsstile: Passiv, bestimmt und aggressiv.....	39
7. Für sich selbst gut sorgen (Woche 7).....	41
7.1. Übungen für zu Hause nach dem siebten Kursabend.....	41
7.2. Habe Geduld .....	42
7.3. Gesunde Ernährung in stressigen Zeiten .....	43
7.4. Ziele .....	45
8. Abschied und Neubeginn (Woche 8).....	46
8.1. Übungen für zu Hause nach der achten Woche .....	46
8.2. Tägliche Achtsamkeit.....	47
9. Verschiedene Beiträge.....	48
9.1. Positive Neuroplastizität.....	48
9.2. RAIN – Unkraut jäten .....	49
9.3. HEAL – Blumen pflanzen.....	50
9.4. Die Geschichte vom grossen Stein.....	51
9.5. Der Sommertag.....	52
9.6. Grundlagen der Kommunikation nach Paul Watzlawick.....	53
9.7. Das Kommunikationsmodell nach Schulz von Thun .....	54
9.8. Rückschau: Was hat sich in den letzten 8 Wochen verändert.....	55
9.9. Verabredung mit dem Leben .....	56
9.10. Eine Geschichte zum Thema ‘Aussergewöhnliche Erfahrungen’ .....	57
9.11. Vögel der Besorgnis .....	57
9.12. Die Blinden und der Elefant.....	58
9.13. Sei frei von Kummer .....	59
9.14. Eine Geschichte zum Thema ‘Aussergewöhnliche Erfahrungen’ .....	59
9.15. Das Wasser des Lebens.....	60
9.16. Momo .....	64
10. Literaturempfehlungen .....	65

## 2. Wie wir die Welt wahrnehmen (Woche 2)

### 2.1. Übungen für zu Hause nach dem zweiten Kursabend

- Bodyscan mit der Audioaufnahme üben, an sechs Tagen
- 10-15 Minuten Sitzmeditation mit Achtsamkeit auf dem Atem, an sechs Tagen
- Den Bogen 'Angenehme Ereignisse' ausfüllen
- Eine alltägliche Aktivität mit Achtsamkeit durchführen

### 2.2. Lebensweisheit: Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte

Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte, würde ich mir erlauben, mehr Fehler zu machen. Ich würde mich entspannen, ich würde die Dinge lockerer angehen. Ich würde alberner sein als bei dieser Reise. Ich würde weniger Dinge ernst nehmen. Ich würde mehr Chancen ergreifen. Ich würde mehr Berge besteigen, öfter in Flüssen schwimmen und mehr Sonnenuntergänge anschauen. Ich würde mehr Eis und weniger Spinat essen. Vielleicht hätte ich dann mehr wirkliche Probleme, aber dafür weniger eingebildete.

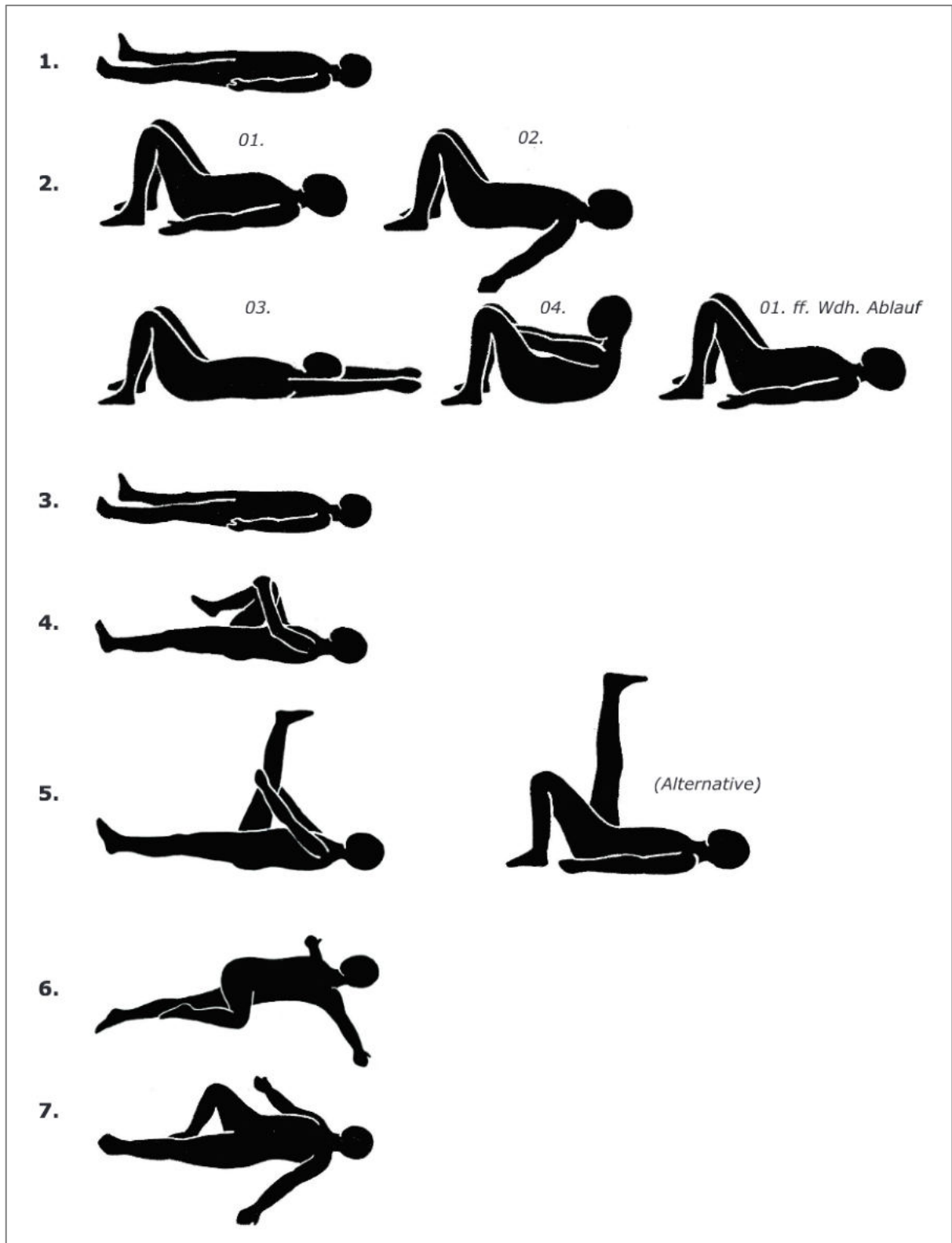
Weisst du, ich bin jemand, die vernünftig lebt, Stunde um Stunde, Tag um Tag. Oh ja, auch ich hatte meine Momente und wenn ich noch einmal von vorne anfangen könnte, würde ich dafür sorgen, dass ich mehr davon hätte. Genau genommen, würde ich versuchen, nichts anderes zu haben. Einfach nur Augenblicke, einen nach dem anderen, anstatt ein Leben lang immer auf die Zukunft zu warten.



Quelle: Pexels.com

Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte, würde ich im Frühling früher anfangen, barfuss zu gehen, und im Herbst würde ich später damit aufhören. Ich würde öfter tanzen gehen. Ich würde öfter Karussell fahren. Ich würde mehr Gänseblümchen pflücken. Wenn du dich andauernd nur schindest, vergisst du sehr bald, dass es so wunderbare Dinge gibt wie zum Beispiel einen Bach, der Geschichten erzählt und Vögel, die singen.

Quelle: Nadine Stair, 85-jährig, Louisville, Kentucky



Quelle: Katharina Meinhard, Yogaschule Dresden e.V., Illustrationen Isabell Kirmse

## 4.5. Achtsamkeit am Arbeitsplatz

Die folgenden 'Wege' gleichen einer Landkarte. Ich wünsche dir Frieden und Wohlergehen bei der Erkundung des Territoriums und beim Entdecken deiner eigenen 'Wege'.

Nimm dir jeden Morgen 5 bis 30 Minuten Zeit, um still zu sein und zu meditieren. Setze oder lege dich hin, um ganz bei dir zu sein. Blicke aus dem Fenster, höre den Geräuschen der Natur zu, mache einen kurzen Spaziergang.

Wenn du deinen Arbeitsweg beginnst, nimm dir eine Minute Zeit, um auf deinen Atem zu achten.

Auf dem Weg zur Arbeit, im Auto etwa, nimm die Spannungen im Körper wahr, z.B. verkrampfte Hände am Lenkrad, hochgezogene Schultern, angespannter Magen oder anderes. Erlaube diesen Spannungen, sich zu lösen. Macht dich das Angespant-Sein zu einem besseren Fahrer oder einer besseren Fahrerin? Wie fühlt es sich an, entspannt zur Arbeit zu fahren?

Entscheide dich dafür, das Autoradio nicht einzuschalten und mit dir selbst zu sein.

Experimentiere damit, auf der Autobahn rechts zu fahren und fünf km/h unter der Höchstgeschwindigkeit zu bleiben.

Wenn du zu einer roten Ampel kommst, nutze die Zeit, um deinen Atem wahrzunehmen, ebenso die Bäume, den Himmel oder deine Gedanken in diesem Moment.

Wenn du an deinem Arbeitsplatz angekommen bist, nimm dir einen Moment Zeit, um wirklich anzukommen. Werde dir bewusst, wo du bist und wohin du gehst.

Werde dir an deinem Arbeitsplatz immer wieder deiner körperlichen Wahrnehmungen bewusst und entlasse unnötige Anspannung.

Nutze die Pausen, um dich wirklich zu entspannen. Vielleicht machst du einen kurzen Spaziergang, anstatt Kaffee zu trinken, zu rauchen oder zu lesen.

Es ist hilfreich, wenn du für die Mittagspause die Umgebung wechseln kannst.

Wenn du einen eigenen Arbeitsraum hast, schliesse die Tür für eine Weile und entspanne dich ganz bewusst.

Entscheide dich, jede Stunde einen 'Stopp' von ein bis drei Minuten einzulegen, während dessen du dir deines Atems und deiner Körperwahrnehmungen bewusst wirst. Erlaube deinem Geist während dieser Zeit der Innenschau, sich zu beruhigen.

Verwende Anhaltspunkte in deiner Umgebung als Erinnerung für deine Zentrierung auf dich selbst, z.B. das Klingeln des Telefons, die rote Ampel und anderes.

Nutze die Mittagspause oder andere Zeiten, um mit Menschen zu sprechen, die dir nahe stehen. Versuche, Themen zu finden, die nicht unbedingt mit der Arbeit zu tun haben.

Entscheide dich dafür, ein oder zweimal pro Woche dein Mittagessen schweigend einzunehmen. Nutze diese Zeit, um langsam zu essen und bei dir zu sein.

Versuche am Ende des Arbeitstages, kurz Rückschau zu halten. Beglückwünsche dich zu der getanen Arbeit und mache eine Liste für den nächsten Tag. Für heute hast du genug getan!

## 5. Achtsamkeit gegenüber stressverschärfenden Gedanken (Woche 5)

### 5.1. Übungen für zu Hause nach dem fünften Kursabend

- Sitzmeditation (45 Minuten) mit der Audioaufnahme üben, im Wechsel mit Bodyscan oder Yoga, an sechs Tagen
- Richte deine Achtsamkeit auf stressige Situationen und erkunde, ob du den Raum zwischen Reiz und Reaktion ausweiten kannst, um dort Möglichkeiten für bewusstes und kreatives Handeln zu entdecken.
- Den Bogen 'Schwierige Kommunikation' ausfüllen

### 5.2. Schwierige Kommunikation

Quelle: Musterarbeitsblatt in *The Stress Reduction and Relaxation Program Workbook*, Center for Mindfulness, USA

#### Montag

*Beschreibe die Situation. Wer war beteiligt, worum ging es?*

*Wie kam die Schwierigkeit zustande?*

*Was wolltest du wirklich von der Person oder Situation? Was hast du bekommen?*

*Was wollte(n) die andere(n) Person(en) wirklich? Was haben diese bekommen?*

*Wie hast du dich während und nach der Situation gefühlt?*

*Hast du das Problem gelöst? Wie?*



### 5.3. Der Indianer und die Wölfe

Ein alter Indianer erzählte seinem Enkel von einer grossen Tragödie und wie sie ihn nach vielen Jahren immer noch beschäftigte.

«Was fühlst du, wenn du heute darüber sprichst?» fragte der Enkel.

Der Alte antwortete: «Es ist, als ob zwei Wölfe in meinem Herzen kämpfen. Der eine Wolf ist rachsüchtig und gewalttätig. Der andere ist grossmütig und liebevoll.»

Der Enkel fragte: «Welcher Wolf wird den Kampf in deinem Herzen gewinnen?»

«Der Wolf, den ich füttere!» sagte der Alte.

Quelle: Unbekannt



Quelle: Unbekannt

## 5.4. Wahrnehmung und Bewertung

**Mach dir bewusst, dass es nicht die tatsächlichen Ereignisse sind, sondern deren Wahrnehmung und Bewertung, die für deinen Stress und die damit verbundenen Emotionen verantwortlich sind.**

«Wie so viele Redensarten zeigen, entstehen Stress und belastende Gefühle wie Angst, Ärger, depressive Stimmungen und andere zu einem erheblichen Teil im Kopf. Wie wir Situationen und unsere eigene Fähigkeit einschätzen, diese zu bewältigen, hat grossen Einfluss darauf, ob es zu einer Stressreaktion kommt. Ein wichtiger Beitrag zur Bewältigung besteht darin, unseren eigenen stress- verschärfenden Gedanken auf die Spur zu kommen und sie geduldig immer wieder (wie Wolken am Himmel) ziehen zu lassen, bzw. uns bewusst zu machen, dass unsere Gedanken nichts weiter als Gedanken sind und nicht die Realität.

Mit Hilfe von Achtsamkeit können wir uns im Laufe der Zeit unseren stressverursachenden und stressverschärfenden Gedanken sowie der dahinter verborgenen, tief in unserer emotionalen Geschichte verwurzelten Bewertungsmuster mehr und mehr bewusst werden. Die geduldige Übung unterstützt uns darin, uns von der Macht unserer Gedanken/Muster und der Identifikation mit diesen zu lösen, um uns nicht mehr so schnell und automatisch im Netz unserer Assoziationen zu verfangen.»

*Quelle: Ulla Franken*

«Nicht was wir erleben, sondern wie wir empfinden, was wir erleben, macht unser Schicksal aus.»

*Quelle: Marie v. Ebner-Eschenbach*

«Die Menschen werden nicht durch die Ereignisse selbst, sondern durch ihre Sicht der Ereignisse beunruhigt.»

*Quelle: Epiktet*

«Du kannst nicht verhindern, dass die Vögel der Besorgnis über Deinen Kopf fliegen, aber du kannst verhindern, dass sie sich auf Deinem Kopf ein Nest bauen.»

*Quelle: Chinesische Weisheit*

«Für mich habe ich die Überzeugung, dass Stress nicht an der Gesellschaft liegt, sondern daran, mit welcher Einstellung der Einzelne lebt und wie er sein Denken gebraucht, um eine positive innere Einstellung zu entwickeln. Wenn es da fehlt, kommt es zu Stress.»

*Quelle: Dalai Lama anlässlich der Verleihung des hessischen Friedenspreises in Wiesbaden*

## 9.4. Die Geschichte vom grossen Stein

In einem kleinen Dorf war eines Tages plötzlich ein riesiger Stein vom Himmel gefallen und lag in der Mitte des Marktplatzes. Er blockierte das öffentliche Leben: die Marktstände konnten nicht mehr aufgestellt werden, der Zugang zum Brunnen war verlegt, die Bürger konnten ihre Arbeitsplätze nur sehr schwer erreichen und die Kinder kamen auf ihrem Schulweg nur mehr mit Mühe daran vorbei. Es war ein unhaltbarer Zustand.

Der Gemeinderat setzte sich natürlich sofort mit dem Problem auseinander, aber alle Lösungen, die man sich einfallen liess, schlugen fehl: der Stein war so schwer, dass auch 20 Ochsen ihn nicht einmal ein kleines Stück von der Stelle bewegen konnten; und als noch einmal 20 Ochsen herbeigeschafft wurden, scheiterte auch dieser Versuch. Wegen der vielen Häuser ringsum war auch an eine Sprengung nicht zu denken, und Kräne gab es zu der Zeit, in der diese Geschichte spielt, noch nicht.

Die Bürger und Bürgerinnen der Stadt waren ratlos und bekümmert und mussten lange Zeit mit dem Hindernis leben, das ihr Leben so empfindlich einschränkte.

Sie kamen auf die Idee, einen Preis auszusetzen für jeden sinnvollen Vorschlag, mit dem sie dem Problem zu Leibe rücken könnten. Doch niemand fand eine Lösung. Eines Tages jedoch, nach einigen Monaten, in denen das öffentliche Leben sich nur sehr reduziert abgespielt hatte, kam ein fremder Handwerksbursche in das Dorf. Natürlich merkte er schnell, was los war und erfuhr auch von der ausgeschriebenen Belohnung. So kam es, dass er schon am Tag nach seiner Ankunft beim Bürgermeister vorsprach, der sorgenvoll an seinem Schreibtisch sass. Er sagte: «Ich wüsste einen Weg: Grabt ein Loch».

Er bekam die Belohnung.

*Quelle: Unbekannt*



*Quelle: Pexels.com*