

Jan Thorsten Eßwein

LUST ZUM ÜBEN

inklusive CD  
mit 70 Minuten

# Achtsamkeits- training



**G|U**

# ACHTSAMKEITSTRAINING

## Was Sie damit erreichen können

- Sich selbst und die Welt bewusster wahrnehmen
- Den Augenblick genießen lernen
- Im Chaos des (Arbeits-)Alltags die eigene Mitte finden
- Im Stress klar und gelassen bleiben
- Die Kommunikation mit anderen positiv verändern
- Gedanken und Gefühle besser im Griff haben
- Hinderliche Verhaltensmuster ändern
- Schmerzen und andere Beschwerden reduzieren
- Körper und Geist tief entspannen
- Ruhiger, konzentrierter, zufriedener werden

## ENTSPANNT & WACH IM HIER UND JETZT

### 6 *In Kontakt mit sich selbst – die MBSR-Methode*

6 Achtsamkeit und Wissenschaft

8 Hilfe bei Stress

9 So wirkt MBSR

### 11 *Achtsamkeit – die Fähigkeit, bewusst zu leben*

11 Den gegenwärtigen Moment auskosten

12 Grundhaltungen der Achtsamkeit

### 15 *Die besten Voraussetzungen für Ihr Üben schaffen*

15 Raum & Zeit

19 Üben mit Buch und CD

## ACHTSAMKEITSÜBUNGEN

### 22 *Der Bodyscan – im eigenen Körper zu Hause sein*

23 Die Rückenlage

24 Der Bodyscan

27 Inneres Lächeln

### 28 *Bewegungsübungen – vom Kopf in den Körper kommen*

29 Die zweite Dusche

30 Die Gazelle

31 Der Baum

32 Das Krokodil

### 34 *Päckchenpacken – Abstand gewinnen*

35 Die Basisübung

36 Weiter forschen



38 *Gehmeditation –  
der Weg ist das Ziel*

39 Die Ausgangshaltung:  
Stehen Sie wie ein Berg!

40 Die Gehmeditation

43 *Die Sitzmeditation –  
atmen im Hier und Jetzt*

44 Aufrecht und würdevoll sitzen

49 Die Sitzmeditation

51 Die Technik des Benennens

52 Mit Hindernissen umgehen

## ACHTSAMKEIT IM ALLTAG

58 *Kleine Dinge verändern*

58 Mit Gewohnheiten spielen

58 Unterwegs achtsam sein

59 Sich Übergänge bewusst machen

59 Achtsam essen

60 Die Atempause

61 Geben Sie sich Wertschätzung!



62 *Wie Sie achtsam Stress  
bewältigen*

62 Die eigenen Stressmuster verstehen

62 Innehalten

63 Mit dem Blickwinkel spielen

64 Der »innere Kritiker«

65 Achtsamkeit am Arbeitsplatz

66 Achtsam mit Emotionen umgehen

68 *Achtsame Kommunikation*

68 Die Kunst des Zuhörens

69 Achtsam sprechen

70 Bewusster Umgang mit Telefon  
und E-Mail

72 *Achtsamkeitstraining:  
Übungsplan für acht Wochen*

74 Tipps fürs Üben

75 Wie geht es weiter?

76 *Zum Nachschlagen*

76 Sach- und Übungsregister

78 Bücher und Adressen, die weiterhelfen

80 Impressum



# DER BODYSCAN – IM EIGENEN KÖRPER ZU HAUSE SEIN

*Der Bodyscan stärkt die Körperwahrnehmung sowie die Fähigkeit, Belastungsgrenzen, Bedürfnisse und Emotionen zu erkennen. Sie lernen, die Signale des Körpers deutlicher wahrzunehmen und wieder mit seiner Weisheit in Verbindung zu kommen.*

## Den Körper von innen erforschen

Der Bodyscan ist eine jahrtausendealte Meditationstechnik und gleichzeitig eine wichtige Grundübung des MBSR-Programms, die Sie zu einem Perspektivwechsel einlädt: Während viele Menschen ihren Körper meist mit kritischen Augen von außen wahrnehmen, verändern Sie bei dieser Übung den Blickwinkel und erforschen Ihren Körper mit »warmen, freundlichen Augen« aus der Innenansicht.

An den Zehen beginnend, »scannen« oder tasten Sie alle Körperbereiche Stück für Stück mit der Wahrnehmung ab. Es geht dabei nicht darum, eine bestimmte Empfindung zu erzeugen, sondern einfach aufmerksam zu sein für was auch immer da ist.

## Mehr spüren und erkennen

Durch dieses Training, die eigenen Körperempfindungen wahrzunehmen, können Sie mit der Zeit eine innigere und natürlichere Verbindung mit Ihrem Körper erleben.

Der Körper ist wie ein Seismograph, ein feines Messgerät, das jede Stimmung, jede Emotion und jede Welle von Stress anzeigt. Den Körper gut zu spüren bedeutet deshalb nicht nur, sich im Hier und Jetzt zu verankern, sondern darüber hinaus ein Frühwarnsystem zu besitzen, das reagiert, lange bevor Sie krank werden, ausbrennen oder innerlich vollkommen aus dem Gleichgewicht geraten.

## Tiefe Ruhe als Kraftquelle

Traditionell wird der Bodyscan im Sitzen durchgeführt, doch in der MBSR-Methode nutzen wir dafür meistens die Rückenlage. So dient der Bodyscan nicht nur dazu, die Achtsamkeit zu üben, sondern hat auch eine besonders starke Entspannungsreaktion zur Folge (Seite 9). Dieses tiefe körperliche und geistige Zur-Ruhe-Kommen kann zu einer wahren Kraftquelle für Sie werden. Durch regelmäßiges Üben wird Ihnen dieser Zustand so vertraut, dass Sie auch im Alltag darauf zurückgreifen können.

## Die Rückenlage

Üben Sie den Bodyscan in der Rückenlage und finden Sie für sich eine Position, die den Rücken optimal entlastet. Legen Sie erst die CD ein und nehmen Sie sich dann genügend Zeit, um eine angenehme Haltung zu finden.

- Richten Sie Ihren Körper im Liegen möglichst symmetrisch und angenehm aus.
- Wenn Ihr Nacken zu Schmerzen oder Verspannungen neigt, ist es günstig, eine zusammengefaltete Decke (etwa 4 bis 8 Zentimeter hoch) unter den Kopf zu legen. Der Nacken soll dabei nicht abgeknickt werden.
- Die Arme legen Sie neben den Körper, die Handflächen nach oben gewendet. Wenn sich das für Sie stimmig anfühlt, können Sie die Handflächen auch auf den Bauch legen. **1**

➤ Ziehen Sie nacheinander die Schulterblätter so unter den Brustkorb, dass diese möglichst flach und gleichmäßig am Boden aufliegen und die Schultern weit weg von den Ohren sind. In dieser Position ist der Brustkorb geweitet und die Atmung kann gleichmäßig in alle Bereiche der Lungen fließen.

➤ Das hilft, dem unteren Rücken Länge und damit Entspannung zu geben: Heben Sie Ihr Becken aus der Rückenlage etwas an und kippen Sie es so, dass Sie den unteren Rücken anschließend in einer verlängerten Position ablegen können.

### TIPPS UND VARIATIONEN

Falls Ihnen das Liegen mit ausgestreckten Beinen Schmerzen im unteren Rücken bereitet, können Sie folgende Veränderungen vornehmen:

1

*Ein flaches Polster unter dem Kopf hilft, den Nacken zu entspannen*

*Probieren Sie auch aus, die Arme neben den Körper zu legen, Handflächen nach oben*



## Die Gazelle

### • Track 3 3:33 Minuten

Nach starker Angst oder Anspannung lassen manche Tiere, zum Beispiel die Gazelle, eine Zitter- oder Schüttelbewegung im Körper entstehen, um Spannungen in der Muskulatur zu neutralisieren und dadurch Angst und Aufregung abzuschütteln. Bei dieser Übung lassen Sie im Stehen von den Knien aus eine Zitterbewegung durch den Körper gehen.

**WIRKUNG:** Das Zittern löst Spannungen in den Gelenken und in der Wirbelsäule und lockert die Muskulatur. • Die Übung baut auch akute emotionale Spannungszustände besonders wirkungsvoll und schnell ab.

➤ Stehen Sie mit gut verwurzelten Füßen und aufrechtem Oberkörper. Beugen Sie die Knie leicht und lassen Sie in ihnen eine feine, zitternde Bewegung entstehen. **1**

➤ Spüren Sie, wie sich diese Schwingung durch den ganzen Körper ausbreitet. Bemerkten Sie, welche Bereiche durchlässig sind und welche eher fest bleiben. Lassen Sie in den Schultern und im Kiefer los. Spüren Sie, wie das ganze Gesicht gelockert wird.

➤ Lassen Sie die Bewegungen langsam feiner werden. Schließlich wird Ihr Körper still. Wie nehmen Sie jetzt Ihren Körper und die Atmung wahr? Wie ist Ihre Stimmung?

### TIPPS UND VARIATIONEN

Bei Schmerzen im Nacken oder unteren Rücken machen Sie zu Beginn nur eine sanfte, kleine Bewegung, um die Bereiche vorsichtig zu lockern.

Sie können die Bewegung auch mit einer vertieften Ausatmung verbinden oder Töne dazu machen. So löst sich auch das Zwerchfell, das sich bei starken Emotionen in hohem Maße anspannt. Keine Angst, es hört ja keiner zu!

### Im Alltag

Nach einer Situation, die Sie sehr aufgeregt oder belastet hat, machen Sie einfach diese Übung für drei bis fünf Minuten. Konzentrieren Sie sich voll auf die Körperempfindungen. Lassen Sie vor allem in Schultern, Kiefer und Gesicht los. Atmen Sie tief durch. Sie werden erstaunt sein, wie schnell Sie sich wieder beruhigen und zentrieren können.

1



## Der Baum

### • Track 4 6:23 Minuten

In dieser klassischen Hatha-Yoga-Übung balancieren Sie auf einem Bein, während der andere Fuß aufgestellt ist. Die Baumhaltung symbolisiert einerseits die Verwurzelung in der Erde, den festen Stand im Leben und steht andererseits für Lebenskraft und Wachstum.

**WIRKUNG:** Die Übung kräftigt die Bein- und Rückenmuskulatur, verbessert Ihr körperliches und emotionales Gleichgewicht und stärkt die Konzentrationsfähigkeit.

- Stehen Sie mit geschlossenen Füßen, durchlässigen Knien und aufgerichtetem Oberkörper. Spüren Sie den Kontakt der Füße zum Boden und das Fließen Ihres Atems.
- Verlagern Sie Ihr Gewicht nun auf den linken Fuß. Legen Sie die rechte Fußsohle an den linken Knöchel oder an die Innenseite des linken Knies. Achten Sie darauf, dass das andere Knie nicht durchgedrückt ist.
- Atmen Sie tief ein. Mit der folgenden Ausatmung legen Sie die Handflächen vor dem Brustbein aneinander. Um das Gleichgewicht besser zu halten, können Sie einen Punkt an der Wand auf Augenhöhe fixieren. **1**
- Wenn Sie sich stabil genug fühlen, heben Sie die Arme nach oben. Lassen Sie dabei die Schultern von den Ohren weg sinken, und halten Sie den Nacken entspannt. Lassen Sie den Atem gleichmäßig fließen. **2**

1

Die Handflächen berühren sich



Das Standbein stabil halten, das Knie nicht durchdrücken

2

Schultern sinken lassen, Nacken entspannen



Mit dem Fuß Druck aufs Standbein geben

## Die Gehmeditation

### • Track 7 8:42 Minuten

- Stehen Sie gut verwurzelt und aufrecht, und richten Sie den Blick zwei bis drei Meter vor sich auf den Boden. Halten Sie dennoch den Kopf gerade.
- Spüren Sie den Kontakt zum Boden und die Atembewegung in Ihrem Körper. Vielleicht möchten Sie sich ein inneres Lächeln schenken? Wenn nicht, ist das auch okay.
- Gehen Sie in einer Geschwindigkeit los, die ein wenig langsamer ist als gewohnt. Konzentrieren Sie sich auf die Empfindungen des Fußes, der jeweils am Boden aufsetzt. **1**
- Halten Sie am Ende jeder Bahn für zwei bis drei Atemzüge inne, dann drehen Sie sich langsam um und beginnen die nächste Bahn.
- Wann immer sich die Aufmerksamkeit in Gedanken verliert, verankern Sie sich aufs Neue freundlich und klar im Spüren des Fußes, der jetzt am Boden aufsetzt. Es gibt im Moment kein anderes Ziel: nur diesen Augenblick, nur diesen Schritt.
- Verlangsamen Sie Ihr Tempo noch ein wenig und machen Sie die Schritte kürzer. Erforschen Sie die Empfindungen in Ihrem Fuß beim Ablösen und Aufsetzen – Zentimeter für Zentimeter, Millimeter für Millimeter.
- Ist Ihr Oberkörper noch aufrecht, fließt der Atem frei? Sind die Schultern locker? Können Sie sich ein inneres Lächeln schenken?

- Bleiben Sie schließlich stehen und spüren Sie einen Moment nach: Wie fühlen Sie sich gerade? Wie nehmen Sie Ihren Körper und Ihren Atem wahr?

### TIPPS UND VARIATIONEN

Die Gehmeditation kann auch bei Müdigkeit oder nach einer Mahlzeit gut geübt werden.

Passen Sie das Tempo Ihrer Gehmeditation an Ihr momentanes Bedürfnis an. Das kann von Tag zu Tag ganz verschieden sein.

Verbinden Sie die Schritte mit dem Atem: Beim Einatmen heben Sie den Fuß, mit dem Ausatmen senken Sie ihn und setzen ihn auf dem Boden auf. Es ist wichtig, die Schritte dem Atem anzupassen und nicht umgekehrt!

Beobachten Sie die Gewichtsverlagerung und die vielen komplexen Teilbewegungen, wenn Sie sich am Ende der jeweiligen Bahn umdrehen.

Gehen Sie ein paar Bahnen rückwärts. Diese ungewohnte Art zu gehen steigert die Aufmerksamkeit für den Bewegungsablauf und lässt geistige Frische entstehen.

Stellen Sie sich beim Gehen vor, dass Ihre Füße die Erde küssen würden. Das macht die Bewegung weich und fördert eine freundliche innere Haltung.

Es ist ganz natürlich, dass es beim langsamen Gehen schwerer fällt, das Gleichgewicht zu halten. Falls Sie das sehr stört, können Sie auch an einer Wand entlanggehen. Durch das Üben wird Ihre Balance sicherlich besser werden.

1



# ACHTSAMKEITSTRAINING: ÜBUNGSPLAN

WOCHE	KOMPAKTES PROGRAMM 15–25 MINUTEN	AUSFÜHRLICHES PROGRAMM 30–40 MINUTEN
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bodyscan (16 Minuten; S. 24)</li> <li>• Einen Bissen achtsam essen (S. 59)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle Bewegungsübungen und Bodyscan (35 Minuten; S. 28 ff., 24)</li> <li>• Zwei Bissen achtsam essen (S. 59)</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zweite Dusche und Bodyscan (22 Minuten; S. 29, 24)</li> <li>• Das innere Lächeln (S. 27)</li> <li>• Mit Gewohnheiten spielen (S. 58)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle Bewegungsübungen und Bodyscan (35 Minuten; S. 28 ff., 24)</li> <li>• Das innere Lächeln (S. 27)</li> <li>• Mit Gewohnheiten spielen (S. 58)</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Im Wechsel:</i> Krokodil und Bodyscan (20 Minuten; S. 32, 24) <i>oder</i> Gazelle und Sitzmeditation Teil 1 (11 Minuten; S. 30, 49)</li> <li>• Unterwegs achtsam sein (S. 58)</li> <li>• Eine Atempause pro Tag (S. 60)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Im Wechsel:</i> Bewegungsübungen und Bodyscan (35 Minuten; S. 28 ff., 24) <i>oder</i> Gehmeditation und Sitzmeditation Teil 1+2 (26 Minuten; S. 40, 49)</li> <li>• Unterwegs achtsam sein (S. 58)</li> <li>• Zwei Atempausen pro Tag (S. 60)</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Im Wechsel:</i> Baum, Krokodil und Bodyscan (26 Minuten; S. 31, 32, 24) <i>oder</i> Gehmeditation und Sitzmeditation Teil 1 (17 Minuten; S. 40, 49)</li> <li>• Die eigenen Stressmuster verstehen (S. 62)</li> <li>• Innehalten in einer Stresssituation (S. 62)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Im Wechsel:</i> Alle Bewegungsübungen und Bodyscan (35 Minuten) <i>oder</i> Gehmeditation und Sitzmeditation Teil 1+2 (26 Minuten; S. 40, 49)</li> <li>• Die eigenen Stressmuster verstehen (S. 62)</li> <li>• Innehalten (S. 62)</li> <li>• Eine kurze Gehmeditation im Alltag (Seite 42)</li> </ul>

# FÜR ACHT WOCHEN

## WOCHE KOMPAKTES PROGRAMM 15–25 MINUTEN

## AUSFÜHRLICHES PROGRAMM 30–40 MINUTEN

- 5
- *Im Wechsel:* Gehmeditation oder Gazelle und Baum, dann Sitzen 1+2 (ca. 27 Minuten; S. 40, 30 f., 49)
  - Mit dem Blickwinkel spielen (S. 63)
  - Der »innere Kritiker« (S. 64)
  - Achtsamkeit am Arbeitsplatz (S. 65)

- *Im Wechsel:* Gehmeditation oder alle Bewegungsübungen, dann Sitzen 1+2 (27/36 Minuten; S. 40, 28 ff., 49)
- Mit dem Blickwinkel spielen (S. 63)
- Der »innere Kritiker« (S. 64)
- Achtsamkeit am Arbeitsplatz (S. 65)

- 6
- *Im Wechsel:* Gehmeditation oder zwei Bewegungsübungen Ihrer Wahl, dann Sitzen 1+2 (ca. 27 Minuten; S. 40, 28 ff., 49)
  - Achtsam mit Emotionen umgehen (S. 66)

- *Im Wechsel:* Gehmeditation oder alle Bewegungsübungen, dann Sitzen 1+2 (27/36 Minuten; S. 40, 28 ff., 49)
- Achtsam mit Emotionen umgehen (S. 66)

- 7
- Übungen Ihrer Wahl ohne CD (ca. 15 Minuten)
  - Achtsame Kommunikation (S. 68)
  - Ein halber Tag Medienfasten (S. 71)

- Übungen Ihrer Wahl ohne CD (ca. 30 Minuten)
- Achtsame Kommunikation (S. 68)
- Ein ganzer Tag Medienfasten (S. 71)

- 8
- Üben mit CD: Wählen Sie selbst die Übungen aus (15–25 Minuten)
  - Das ganze Leben achtsam gestalten (Kasten S. 71)

- Üben mit CD: Wählen Sie selbst die Übungen aus (30–45 Minuten)
- Das ganze Leben achtsam gestalten (Kasten S. 71)

## DER AUTOR



**Jan Thorsten Eßwein**, Physiotherapeut, Yoga-lehrer und Achtsamkeitstrainer in eigener Praxis in Planegg bei München. Praktiziert Yoga seit 1992 bei international anerkannten Lehrern in Asien, Europa und den USA. Yogalehrerausbildung an der Sebastian-Kneipp-Akademie, Bad Wörishofen. Achtsamkeitsmeditation seit 1995: Aufenthalte unter anderem in buddhistischen Meditationszentren und Klöstern in Asien und Europa. Professional Training in MBSR bei Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn. Weiterbildung zum MBSR-Lehrer bei Dr. Linda Lehrhaupt, Institut für Achtsamkeit, Bedburg. Seit 1999 Dozent im Gesundheitstraining für die Volkshochschule München. Absolvierte 2006 ein sechsmonatiges intensives Training in Achtsamkeitsmeditation im Panditarama Meditationszentrum, Nepal. Er ist Focusing-Berater und in Ausbildung zum Focusing-Trainer beim DAF, Würzburg, Dr. J. Wiltshko.



## Das optimale Multi-Media-Paket zum Üben für zu Hause



**Achtsamkeit** – die Zauberkraft,  
die Sie wach und entspannt  
durch den Alltag gehen lässt!

- ▶ Klassische Meditationen im Sitzen und Gehen werden ergänzt durch Yoga und Achtsamkeitsübungen für den Alltag.
- ▶ Im erprobten 8-Wochen-Programm lernen Sie, wie Sie die verschiedenen Elemente am besten kombinieren.
- ▶ **Auf der CD:** Einstiegsübung zum Runterkommen, Yogaübungen und Bodyscan, Gehmeditation, Sitzmeditation in Kurz- und Langversion.

**G|U**

WG 462 Entspannung  
ISBN 978-3-8338-1829-5



€ 16,99 [D]  
€ 17,50 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)