WOCHE 1 Auf ein persönliches Wort

Liebe Kursteilnehmerin, lieber Kursteilnehmer!
Herzlich willkommen!

Ich freue mich, Sie in den kommenden acht Wochen auf unterschiedliche Weise begleiten zu können bei Ihrem ganz persönlichen „Abenteuer Achtsamkeit".

An Anfang dieser Forschungsreise in die eigene Innenwelt stehen Ihre Motivation und Ihre individuelle Intention, die kommenden Wochen bewusst zu gestalten, neue Gewohnheiten zu etablieren und alte gegebenenfalls genauer unter die Lupe zu nehmen.
Und ja – ein wenig Disziplin gehört dazu, ein Wort, was vielleicht in unseren Ohren unangenehm klingt, weil es mit harter Arbeit oder Strenge konnotiert wird. Dabei geht es eher darum, sich einzulassen mit Neugier, Staunen und Abenteuerlust. Und dazu gehört es auch, sich selbst gut zuzureden und Anstrengung auf sich zu nehmen, selbstgewählte Anstrengung und die Gewissheit, dass dies sich lohnt. Hier brauchen Sie auch ein Quentchen Vertrauen, sei es in die neurowissenschaftlichen Erkenntnisse zur Wirkweise von Achtsamkeit, sei es in die „Reiseroute" von Woche zu Woche.

Wie ist nun unsere Reise gestaltet?

Jede Woche kreist um einen besonderen Aspekt der Haltung der Achtsamkeit und bietet die Möglichkeit, diesen auf vielfältige Weise zu erkunden:

- Am Anfang jeder Woche steht ein **Video**, das einen Überblick über die Thematik gibt.
- Das Buch **„Persönlichkeit und Präsenz, Achtsamkeit im Lehrerberuf" (Beltz 2018)** vermittelt Hintergrundwissen zur Achtsamkeitsforschung und bezieht sich ganz konkret auf den Lehreralltag. Herausfordernde Situationen werden analysiert und die wissenschaftlichen Hintergründe der Stressforschung werden erläutert, ebenso wie die Bedeutung der Beziehungskultur im Unterricht und im Kollegium. (In jeder Woche wird auf die relevanten Kapitel verwiesen mit dem Kürzel PP)
- Zum jeweiligen Thema der Woche gibt es Beobachtungsaufgaben, Wissens-Inputs und Reflexionen als Pdf
- Für die Meditationen finden Sie von Woche zu Woche jeweils etwas längere podcasts.
  Vielleicht möchten Sie aber auch ohne Anleitung meditieren und stellen sich für die Zeit den Timer.
- Neben den Meditationen finden Sie **geführte Imaginationen** zu einem bestimmten Wochenthema und **Visualisierungen.**
- Zum **Achtsamen Bewegen** finden Sie im Material der ersten Woche eine erklärende Pdf.
- Jede Woche hat ein, zwei Übungen aus dem Achtsamen Bewegen. Zu den Übungen finden Sie auch ein Video, auf dem ich die Übungen zeige.
- **Außerdem finden Sie wöchentliche Impulse zum Achtsamen Schreiben.**

Wenn Sie bis hierher gelesen haben: Wie fühlen Sie sich gerade? Steigt da so ein grummelndes Gefühl in Ihnen auf – „Was , das SOLL ich alles machen?" Da sind wir schon mitten in der Achtsamkeitspraxis, nehmen sie das Gefühl wahr und öffnen Sie ihm die Tür.
Und dann kommt da vielleicht auch wieder die Abenteuerlust und die Neugier: „Au ja, das probier ich aus!"

Sie sind die Herrin, der Herr des Verfahrens!

Es ist Ihre Reise und Sie entscheiden, was Sie tun und was Sie vielleicht auch lassen.

Jedenfalls wünsche ich Ihnen spannende Erfahrungen. Vielleicht machen Sie den Kurs in einer Gruppe, dann haben Sie auch die Möglichkeit des Austausches. Und bei manchen Kursen biete ich auch Gruppen-Zooms an.

Fangen wir klein an, aber fangen wir an!

© Vera Kaltwasser

WOCHE 1 Die Haltung der Achtsamkeit

Herzlich Willkommen zur ersten Woche!

Gestalten Sie die kommenden acht Wochen bewusst. Treffen Sie Entscheidungen, wie und wo Sie die Übungen durchführen möchten, aber seien Sie auch flexibel und immer bereit, Neues entstehen zu lassen und Übungsgewohnheiten zu überprüfen.

Wann wollen Sie die „Achtsamen 8 Wochen" beginnen? Legen Sie einen Tag fest und notieren Sie sich das am besten vorab im Kalender. Vielleicht möchten Sie vor Beginn das Buch „Persönlichkeit und Präsenz, Achtsamkeit im Lehrerberuf (Beltz 2018) lesen. Es bietet Ihnen wissenschaftliche Hintergrundinformationen und auf den Schulalltag bezogene Erkundungen (Im Folgenden wird bei Hinweis auf entsprechende Passagen des Buches die Abkürzung PP verwendet.) Außerdem gibt es Wissens-Inputs als pdf.

Rahmenbedingungen

Experimentieren Sie mit den Ihnen angebotenen Möglichkeiten:

Wo möchten Sie meditieren? Auf der Yoga Matte, mit einem Meditationskissen oder auf einem Stuhl?

Wann ist die beste Zeit? Wie können Sie sicherstellen, dass Sie nicht gestört werden?

Wollen Sie sich als Logbuch für Ihre Reise eines dieser schönen Leerbücher kaufen? Wollen Sie einen Ordner für die pdf-Texte anlegen?

Aufgaben für die erste Woche

Die Meditation und das Achtsame Bewegen sollten Sie täglich praktizieren – jeweils 5 Minuten, die übrigen Aufgaben sind „einmalig", aber Sie können ja bei Bedarf immer wieder darauf zurück kommen.

EINMAL mindestens in der Woche

- **Anhören des Videos 1 zu Beginn der Woche**
- **PP: S. 53 – Die Haltung der Achtsamkeit**
- **PP: S. 74 ff – Hilfreiche Hinweise zum Meditieren**
- **PP: S. 78 ff – Informationen zu Qigong (Achtsames Bewegen)**
- **Anhören des podcasts – „Eine Intention setzen"**
- **PP: S. 128 – Bewusstes Wahrnehmen einer Routinetätigkeit im Alltag**
- **PP: S. 128 – Bewusstes Wahrnehmen des Schulweges**
- **Achtsames Schreiben - (vgl. PP 122 ff)**
  Entweder in der im PP beschriebenen Variante: Die Wörter „sprudeln" lassen ohne vorgegebenes Thema oder mit einem Impuls: Diese Woche „Mein ganz persönliches Abenteuer Achtsamkeit" (nach dem Anhören des podcasts „Eine Intention setzen.")

TÄGLICH

- **Für das tägliche Meditieren** können Sie zu Beginn den podcast „Meditation 1" anhören und nach einigen Tagen aber auch ohne geführte Meditation fünf Minuten meditieren. Verpflichten Sie sich, jeden Tag zu üben. Die Wirkung entfaltet sich durch die Kontinuität.
- **Das Achtsame Bewegen stelle ich in dieser Woche mit zwei Übungen vor** (Video & podcast): „Stehen" und die Übung **„Der Energieball"**. Experimentieren Sie damit, das Achtsame Bewegen vielleicht morgens zu üben, das Sitzen abends – oder umgekehrt oder vielleicht beginnen Sie mit dem Stehen und meditieren danach im Sitzen. Finden Sie heraus, was für Sie persönlich am passendsten ist.
- Vielleicht möchten Sie auch das „Achtsame Schreiben" öfter als einmal praktizieren und kontinuierlich Ihre Achtsamkeitsreise sprachlich gestalten. (vgl. PP, S. 122 ff)

© Vera Kaltwasser