
WOCHEN 4

GEDANKEN STEuern DIE WAHRNEHMUNG

GEDANKEN STEuern DAS VERHALTEN

IRRATIONELLE GEDANKEN BEZIEHEN SICH AUF VORSTELLUNGEN UND IDEEN

IRRATIONELLE GEDANKEN FANGEN OFT AN MIT: ICH MUSS / ICH SOLL/ ICH DARF NICHT...

DIE MEIST VERBREITETEN IRRATIONELLEN GEDANKEN

- Die Meinung, es sei für jeden Erwachsenen notwendig, von fast jeder wichtigen Bezugsperson geliebt oder gemocht zu werden.
 - Die Meinung, dass man sich nur dann als wertvoll empfinden dürfe, wenn man in jeder Hinsicht kompetent, tüchtig und leistungsfähig sei.
 - Die Idee, dass bestimmte Menschen böse, schlecht und verdorben seien und man sie streng bestrafen und ihnen Vorwürfe machen müsse.
 - Die Vorstellung, dass es schrecklich und katastrophal sei, wenn die Dinge nicht so sind, wie man sie gerne hätte.
 - Die Vorstellung, dass menschliches Leiden durch äußere Umstände bedingt sei und dass der Mensch kaum oder gar nicht die Fähigkeit habe, seine Sorgen und seine psychischen Probleme zu beeinflussen.
 - Die Überzeugung, dass man sich über tatsächliche oder eingebildete Gefahren große Sorgen machen müsse und ständig über das mögliche Eintreten dieses Ereignisses nachgrübeln müsse.
-

- Die Meinung, es sei leichter, Schwierigkeiten und Verantwortung zu vermeiden, als sich ihnen zu stellen.
- Die Vorstellung, dass man von anderen abhängig sein sollte, dass man einen Stärkeren braucht, auf den man sich stützen könne.
- Die Vorstellung, dass die eigene Vergangenheit das gegenwärtige Verhalten determiniert und dass etwas, das sich früher einmal auf unser Leben auswirkte, dies auch weiterhin tun müsse.
- Die Neigung, sich durch Probleme und Verhaltensschwierigkeiten anderer Leute ganz aus der Fassung bringen zu lassen.
- Die Vorstellung, dass es für jedes menschliche Problem eine unbedingt richtige, perfekte Lösung gibt und dass es eine Katastrophe sei, wenn diese perfekte Lösung nicht gefunden wird.

BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIEN

GRÜBELN

Was hätte ich anders machen können? Wie wird es alles werden?....

SOZIALE EINBINDUNG

Ablenkung durch Freunde, Bekannte, soziale Medien.

INFORMATIONSSUCHE

Was sind die Fakten? Was zählt pro und contra?

SUCHE NACH HALT IN DER RELIGION

Vertrauen und Suche nach Sinn und Erklärung in der Religion.

„UNREIFE“ ABWEHR-MECHANISMEN

- Projektion eigener Gefühle oder Motive auf andere
- Verleugnung (z.B. eine Krankheit nicht akzeptieren)
- Verschiebung (seine Wut auf den Chef am Kunden auslassen)
- Vermeidung (Unangenehme Situationen vermeiden)
- Spaltung (die Welt schwarz / weiß sehen)
- Regression (Rückkehr zu einer überstandenen Entwicklungsstufe)

„REIFE“ ABWEHR-MECHANISMEN

- Altruismus – anderen zu helfen, verschafft Freude
 - Humor – Schmerz durch Lachen bearbeiten
-

- Sublimierung – Inakzeptable Impulse werden umgewandelt (in z.B. Sport)
- Unterdrückung – die Reaktion verschieben
- Identifizierung - Einstellungen der anderen übernehmen
- Bewusstsein trainieren und erlernen, die Signale des Körpers frühzeitig wahrzunehmen.

DEINE BEWÄLTIGUNGS-
STRATEGIE?

Wie verhältst Du Dich, wenn Du ein Problem hast / Schwierigkeiten erlebst oder mit einer Situation nicht klarkommst?

DAS JA SAGEN!

WER WEIß!

In einem Dorf in China, nicht ganz klein, aber auch nicht groß, lebte ein Bauer – nicht arm, aber auch nicht reich, nicht sehr alt, aber auch nicht mehr jung, der hatte ein Pferd. Und weil er der einzige Bauer im Dorf war, der ein Pferd hatte, sagten die Leute im Dorf: „Oh, so ein schönes Pferd, hat der ein Glück!“ Und der Bauer antwortete: „Wer weiß?!“

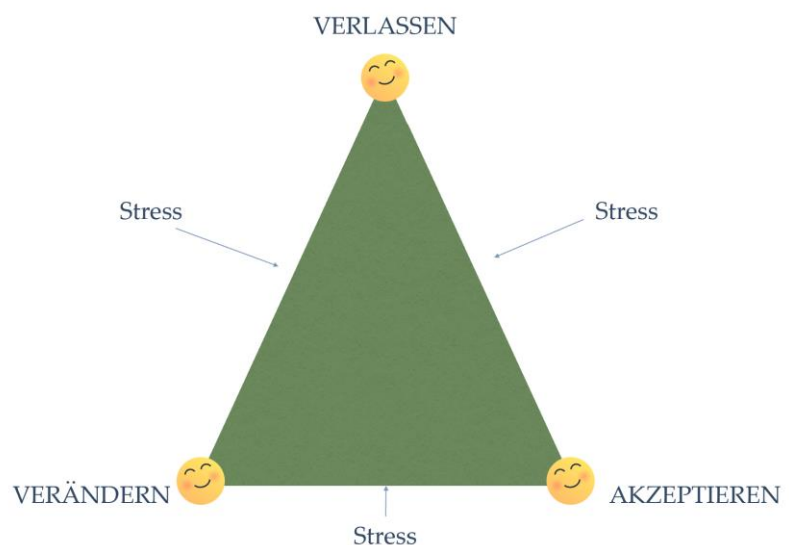
Eines Tages, eines ganz normalen Tages, keiner weiß weshalb, brach das Pferd des Bauern aus seiner Koppel aus und lief weg. Der Bauer sah es noch davongaloppieren, aber er konnte es nicht mehr einfangen. Am Abend standen die Leute des Dorfes am Zaun der leeren Koppel, manche grinnten ein bisschen schadenfreudig, und sagten: „Oh der arme Bauer, jetzt ist sein einziges Pferd weggelaufen. Jetzt hat er kein Pferd mehr, der Arme!“ Der Bauer hörte das wohl und murmelte nur: „Wer weiß?!“

Ein paar Tage später, sah man morgens auf der Koppel des Bauern das schöne Pferd, wie es mit einer wilden Stute im Spiel hin und herjagte: sie war ihm aus den Bergen gefolgt. Groß war der Neid der Nachbarn, die sagten: „Oh, was hat der doch für ein Glück, der Bauer!“ Aber der Bauer sagte nur: „Wer weiß?!“ Eines schönen Tages im Sommer dann stieg der einzige Sohn des Bauer auf das Pferd, um es zu reiten. Schnell war er nicht mehr alleine, das halbe Dorf schaute zu, wie er stolz auf dem schönen Pferd ritt. „Aah, wie hat der es gut!“ Aber plötzlich schreckte das Pferd, bäumte sich auf und der Sohn, der einzige Sohn des Bauern fiel hinunter und brach sich das Bein, in viele kleine Stücke, bis zur Hüfte. Und die Nachbarn

schrien auf und sagten: „Oh, der arme Bauer: Sein einziger Sohn! Ob er jemals wieder wird richtig gehen können? So ein Pech!“
Aber der Bauer sagte nur: „Wer weiß?!“

Einige Zeit später schreckte das ganze Dorf aus dem Schlaf, als gegen Morgen ein wildes Getrappel durch die Straßen lief. Die Soldaten des Herrschers kamen in das Dorf geritten und holten alle Jungen und Männer aus dem Bett, um sie mitzunehmen in den Krieg. Der Sohn des Bauern konnte nicht mitgehen. Und so mancher saß daheim und sagte: „Was hat der für ein Glück!“ Aber der Bauer murmelte nur: „Wer weiß?!“ Und die Moral von der Geschicht,,
"Wer weiß“?!"

DREI MÖGLICHKEITEN



MIT SCHWIERIGKEITEN UMGEHEN

Der achtsame Umgang mit einer Situation kann folgende Schritte umfassen:

ERKENNEN

- Der gegenwärtige Moment ist unvermeidbar!

AKZEPTIEREN

- **JA** sagen. „Wer weiß!“

ERFORSCHEN

Wo und wie zeigt es sich im Körper?

- Nicht nachdenken, sondern herausfinden, ob das Gefühl für Dich angenehm, unangenehm oder neutral ist.
- Gedanken wahrnehmen.

BEOBACHTEN

- Gefühl benennen: Nicht „Ich bin...“, sondern „Da ist Unruhe, Müdigkeit ... in mir“ oder „Etwas in mir ist unruhig ...“
- Übe, den Abstand zu den Gedanken zu wahren, in dem Du sie begrüßt und Dich wieder von ihnen verabschiedest.

FÜNF STÖRENDE CHARAKTERZÜGE

ES STÖRT MICH, WENN
JEMAND ...

1.

2.

ES NERVT, WENN SIE/ER ...

3.

4.

5.

GESCHENKE ANNEHMEN

WELCHE GESCHENKE NIMMST
DU AN?

Einst saß der Buddha unweit eines indischen Dorfes unter einem Baum und meditierte. Am Vormittag war er im Dorf und hatte sich sein Essen erbettelt. Da die Menschen wussten, dass der Buddha ein großer Weisheitslehrer war und den Nachmittag unweit ihres Dorfes verbringen wurde, entschlossen sich viele Leute, zu ihm zu gehen. Während er in der Meditation weilte, hielten sie sich still zurück, um ihn nicht zu stören. Als er die Meditation beendet hatte, baten sie ihn, sie zu belehren. Also hielt der Buddha einen Vortrag.

Unter den Zuhörern war auch ein junger Mann, der eigentlich seinem Vater auf dem Bauernhof helfen sollte, denn es war gerade Erntezeit. Der junge Mann hatte gesagt, er wolle nur schnell einmal beim Buddha vorbeischaun und sei in eine Stunde wieder zurück. Aber er war so beeindruckt von der Ruhe, die der Buddha ausstrahlte, und so gefesselt von seiner Lehre, dass er darüber völlig die Zeit vergaß. Der Vater schickte einen seiner beiden anderen Söhne zum Buddha, damit dieser seinen Bruder hole. Doch auch dieser Sohn war begeistert vom Buddha und blieb. Da schickte der Vater seinen letzten Sohn, trug ihm auf, dass alle drei sofort zurückkommen sollten, doch auch dieser war von der Lebendigkeit der Lehrrede des Buddha so gepackt, dass er darüber seinen Auftrag vergaß.

Man kann sich vorstellen, wie wütend der Vater war, als er bemerkte, dass auch dieser Sohn nicht zurückkam, und voller Zorn machte er sich auf den Weg zum Buddha. Als er dort angekommen war, bahnte er sich einen Weg durch die Menschenmenge, ging

geradezu auf den Buddha zu und übergoss ihn mit einer regelrechten Schimpfkanonade. Er beschuldigte ihn, ein nichtsnutziger Herumtreiber zu sein, der nichts anderes im Sinne hätte, als die Jugend von ihren Pflichten abzuhalten. Während ehrbare Meister die jungen Menschen zu Gehorsam gegenüber ihren Eltern anhalten würden, würde der Buddha die Jugend nur zum Faulenzen verführen. Doch so gewaltig der Wortschwall des erbosten Vaters auch war, der Buddha hörte ihm nur ruhig zu und lächelte ihn die ganze Zeit freundlich an. Als der Wütende endlich zu Ende gekommen war mit seinen Anschuldigungen, fragte ihn der Buddha,,: "Mein Freund, ist das alles?"

"Ja, das ist alles oder langt es dir etwa noch nicht?"

"Lass mich dir lieber eine Frage stellen, mein Freund. Gesetzt da kommt ein Mann in dein Haus und bringt dir ein Geschenk. Du nimmst es an. Wem gehört es dann?"

"Na, mir natürlich!" erwiderte der Mann etwas überrascht, denn er verstand den Sinn der Frage nicht.

"Gesetzt den Fall, dieser Mann kommt zu dir in dein Haus und bringt dir ein Geschenk, du aber weist das Geschenk zurück. Wem gehört es in diesem Fall?"

Jetzt war dieser Mann doch sehr irritiert: "Na, ihm natürlich, ich habe es ja zurückgewiesen, aber was soll das alles?"

"Ganz einfach mein Freund. Du kommst zu mir und machst mir ein Geschenk: deine Wut. Ich möchte sie aber nicht, ich weise sie zurück. Sie gehört immer noch dir."

„AUFWÄRMUNG“ FÜR DIE
MEDITATION DIESER WOCH

DAS GASTHAUS – VON RUMI

Das menschliche Dasein ist ein Gasthaus.

Jeden Morgen ein neuer Gast.

Freude, Depression und Niedertracht –
auch ein kurzer Moment von Achtsamkeit
kommt als unverhoffter Besucher.

Begrüße und bewirte sie alle!

Selbst wenn es eine Schar von Sorgen ist,
die gewaltsam Dein Haus
seiner Möbel entledigt,
selbst dann behandle jeden Gast ehrenvoll.

Vielleicht bereitet er Dich
auf ganz neue Freuden vor.

Dem dunklen Gedanken, der Scham, der Bosheit –
begegne ihnen lachend an der Tür
und lade sie zu Dir ein.

Sei dankbar für jeden, der kommt,
denn alle sind zu Deiner Führung
geschickt worden - aus einer anderen Welt.

WECHSELATMUNG



Setze Dich auf einen bequemen Stuhl. Halte den Rücken gerade. Schließe nun Deine Augen und bringe die Aufmerksamkeit zu Deinem Atem und Körper.

Führe den Daumen Deiner rechten Hand zum rechten Nasenloch hin, und lasse Zeigefinger und Mittelfinger leicht die Stirn berühren. Schließe dann mit dem Daumen das rechte Nasenloch, und atme lang durch das linke Nasenloch ein.

Nach der Einatmung durchs linke Nasenloch: schließe das linke Nasenloch mit dem Ringfinger und halte den Atmen ganz kurz an. Öffne nun Dein rechtes Nasenloch und atme durch dieses lang aus. Bei der Ausatmung, sollte die Lunge nicht vollständig entleert werden.

Jetzt atme durch dasselbe Nasenloch (rechts) lange ein, und halte dabei das linke Nasenloch immer noch geschlossen. Schließe das rechte Nasenloch und halte den Atem erneut kurz an, und öffne dann Dein linkes Nasenloch und atme durch dieses lange aus.

Bestrebe, dass jeder Atemzug ein bisschen leiser und ein bisschen tiefer als der vorherige wird.

Führe den gesamten bisherigen Atemablauf (einatmen durchs rechte, ausatmen durchs linke, einatmen durchs linke, ausatmen durchs rechte) für mindestens 5 Runden aus.

HAUSAUFGABEN WOCHE 4

ÜBUNGEN ZUHAUSE

Suche Dir 2-3 Büro-Yogaübungen aus und führe sie durch. Setze Dich danach hin und übe die **Wechselatmung** 5 Runden gefolgt von **3 Runden Kaffeeatmung** (jeweils 20 dynamische Atemzüge). Zum Schluss suchst du Dir eine Meditation aus. Die **Schwierigkeiten annehmen-Meditation** für diese Woche eignet sich, wenn Du gerade einen „Störfaktor“ in Deinem Leben hast (ein kleines oder großes Problem).

ÜBUNGEN ZWISCHENDURCH

- Beobachte die ganze Woche Deine Reaktion auf stressige Situationen: welche Gedanken und Gefühle kannst Du beobachten?
 - Überlege, ob es „Geschenke“ gibt, die Dir nicht gehören?
 - Sage: „JA! - wer weiß...“
 - Halte Dir das Dreieck vor Augen
 - Erinnere Dich an die Worte: „So wie ich manchmal“
-