

Achtsamkeit und Resilienz fördern für einen erfüllteren Ruhestand

Zielgruppe

Die Workshops richten sich an ältere Erwachsene ab 60 Jahren.

Ziel

Machen Sie die Teilnehmer mit Achtsamkeitspraktiken und REMIND-Techniken vertraut. Stellen Sie praktische Achtsamkeitsübungen vor, um die Resilienz für einen erfüllten Ruhestand zu stärken.

Benötigte Materialien

Bequeme Sitzgelegenheiten

- Notizbücher oder Papier
- Stifte oder Bleistifte
- Handzettel

Zeit	Thema	Inhalt
00:00 – 00:10	Einführung	Begrüßung und Einführung (10 min)
00:00 – 00:01		Kurze Vorstellung des/der Trainer/s (1 Minute) Der Trainer stellt sich vor, sagt was zu seinen Erfahrungen mit dem Thema Achtsamkeit und was die Ziele des Workshops sind.
00:01 – 00:08		Alle Teilnehmer stellen sich vor (7 Min.). eAlle Teilnehmer stellen sich kurz vor, ob sie vielleicht schon Erfahrung mit dem Thema Achtsamkeit haben und was ihre Erwartungen an den Workshop sind. Jeder Teilnehmer muss nur so viel von sich erzählen, wie er oder sie will.



Zeit	Thema	Inhalt
00:08 – 00:10	Präsentation der Trainingsziele und -struktur	Kurzer Überblick über die Trainingsziele (Achtsamkeit und Resilienz). Verteilung von Materialien und Workshopagenda.
00:10 – 00:18	Theoretischer Teil: Achtsamkeit und Resilienz verstehen	Definition und Relevanz (8 Min.) Definition von Achtsamkeit und Resilienz im Ruhestandskontext (PPT-Präsentation). Vorteile: Stress bewältigen, Veränderungen annehmen, Einsamkeit bekämpfen (PPT-Präsentation).
00:18 – 00:20		Diskussion und Reflexion (2 Min.) Die Teilnehmer teilen ihre Erfahrungen mit Herausforderungen im Leben. Fragen Sie: „Wie gehen Sie derzeit mit Stress und Lebensveränderungen um?“
00:20 – 00:50	Praktische Fähigkeiten und Techniken	Erinnerungstechniken (30 Min.)
00:20 – 00:22		Überblick über reflektiertes Engagement, bewusste Wahrnehmung, bewusstes Zuhören, vorurteilsfreie Akzeptanz und tiefes Einfühlungsvermögen (2 Min.)



Zeit	Thema	Inhalt
		Achtsames Tagebuchschreiben (15 Min.)
00:22 – 00:24	Einführung in das achtsame Tagebuchschreiben	Kurze Erklärung, was achtsames Tagebuchschreiben ist. Beim achtsamen Tagebuchschreiben handelt es sich um ein reflektierendes Schreiben im gegenwärtigen Moment, bei dem man Gedanken und Gefühle ohne Wertung beobachtet. Vorteile für ältere Erwachsene: Stressabbau, emotionale Klarheit, Selbstreflexion, Förderung der Belastbarkeit.
00:24 – 00:25	Einrichten für das Journaling	Die Teilnehmer nehmen ihr Notizbuch (oder Papier) und einen Stift zur Hand.
00:25 – 00:27	Geführtes Tagebuchschreiben -Nr. 1: Dankbarkeit	Anleitung: „Schreiben Sie zunächst drei Dinge auf, für die Sie heute dankbar sind. Das können große oder kleine Dinge sein – was immer Ihnen in den Sinn kommt.“ Ermutigen Sie sie, sich beim Schreiben auf die Gefühle zu konzentrieren, die mit Dankbarkeit verbunden sind.
00:27 – 00:29	Geführtes Tagebuchschreiben Nr. 2: Emotionen beobachten	Anleitung: „Denken Sie jetzt über Ihren aktuellen Gefühlszustand nach. Schreiben Sie auf, wie Sie sich gerade fühlen, ohne zu urteilen.“ Ermutigen Sie die Teilnehmer, die Emotionen zu beobachten, ohne sie als „gut“ oder „schlecht“ zu bezeichnen.
00:29 – 00:31	Geführtes Tagebuchschreiben Nr. 3: Rückblick auf den Tag	Anleitung: „Denken Sie zum Schluss an ein bedeutendes Ereignis oder einen Moment Ihres Tages. Beschreiben Sie es im Detail. Was ist Ihnen aufgefallen? Wie haben Sie sich gefühlt?“ Ermutigen Sie sie, sich auf sensorische Details und ihre inneren Reaktionen zu konzentrieren.

Zeit	Thema	Inhalt
00:31 – 00:34	Schreiben in Stille (3 Min.)	Geben Sie den Teilnehmern 3 Minuten Zeit, um weiterzuschreiben, basierend auf den Gedanken oder Gefühlen, die auftauchen. Dies ermöglicht freies Schreiben und ein tieferes Eintauchen in die eigenen Gedanken.
00:34 – 00:38	Abschluss und Reflexion (4 Min.)	Bitten Sie die Teilnehmer, kurz darüber nachzudenken, wie sie sich während des Tagebuchschreibens gefühlt haben. Ermutigen Sie sie, täglich ein achtsames Tagebuch zu führen. Nennen Sie nochmal die folgenden Tipps fürs Tagebuchschreiben und danken Sie den Teilnehmern für ihr Engagement:
	Gesammelte Hinweise für das achtsame Tagebuchschreiben	1. Schaffen Sie einen ruhigen Ort: - Nehmen Sie sich täglich 5-10 Minuten Zeit in einer ruhigen, angenehmen Umgebung ohne Ablenkungen. Beginnen Sie mit tiefen Atemzügen, um sich zu erden. 2. Stellen Sie Fragen an sich selbst: „Wofür bin ich heute dankbar?“ - Emotions-Check-In: „Wie fühle ich mich in diesem Moment? Welche Emotionen erlebe ich?“ - Tägliche Reflexion: „Was war heute ein bedeutender Moment und wie habe ich darauf reagiert?“ 3. Schreiben Sie ohne zu urteilen: - Schreiben Sie frei, ohne sich Gedanken über Grammatik oder Struktur zu machen. Das Ziel ist, Ihre Gedanken, Gefühle und Erfahrungen ohne Selbstkritik zu beobachten. 4. Seien Sie präsent: - Konzentrieren Sie sich auf die Empfindungen, Gedanken oder Emotionen, die in der Gegenwart auftreten. Vermeiden Sie es, vergangene Ereignisse noch einmal zu erleben oder sich über die Zukunft Sorgen zu machen.

Zeit	Thema	Inhalt
		5. Regelmäßigkeit ist der Schlüssel: Ermutigen Sie die Teilnehmer, regelmäßig ein Tagebuch zu führen, um den potenziellen Nutzen zu erfahren - wie eben beispielsweise Stressabbau und gesteigerte Achtsamkeit.
	Frageanregung	„Was habe ich in den letzten Jahren über mich selbst gelernt?“ „Wie kann ich die Veränderungen, denen ich im Leben gegenüberstehe, mit mehr Akzeptanz annehmen?“ „Welche kleinen Freuden habe ich heute erlebt?“
		Bewusstes Atmen zur Stresslinderung und emotionalen Regulierung (10 Min.)
00:38 – 00:40	Einführung in achtsames Atmen (2 Min.)	Erklären Sie kurz, was achtsames Atmen ist: Konzentrieren Sie sich auf den Atem, um Entspannung und Präsenz zu fördern. Vorteile: reduziert Stress, verbessert die Konzentration, erhöht die Ruhe und unterstützt das emotionale Wohlbefinden.
00:40 – 00:41	Vorbereitung auf die Übung (1 min)	Weisen Sie die Teilnehmer an, bequem zu sitzen, mit den Füßen flach auf dem Boden und den Händen im Schoß. Bitten Sie sie, sanft die Augen zu schließen oder den Blick zu entspannen.
00:41 – 00:46	Geführte achtsame Atemübung (5 Min.)	Schritt 1: Konzentrieren Sie sich auf die Atmung (1 Minute) Schritt 2: Etablieren Sie einen natürlichen Atemrhythmus (2 Minuten): „Atmen Sie jetzt ganz natürlich. Konzentrieren Sie sich auf das Gefühl der Luft, die in Ihre Nasen ein- und ausströmt, oder das Heben und Senken Ihres Brustkorbs.“ Schritt 3: Vertiefen Sie Ihr Bewusstsein (2 Minuten): „Achten Sie darauf, wie sich jeder Atemzug anfühlt. Achten Sie auf alle Empfindungen in Ihrem Körper. Wenn Ihre Gedanken abschweifen, lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit sanft wieder auf Ihren Atem.“

Zeit	Thema	Inhalt
00:46 – 00:47	Reflexion und Körpercheck (1 Minute)	Bitten Sie die Teilnehmer, sich einen Moment Zeit zu nehmen, um zu prüfen, wie sich ihr Körper nach der Übung anfühlt. Ermutigen Sie sie, auf Unterschiede in der Entspannung oder Anspannung zu achten.
00:47 – 00:50	Abschluss (2 Min.)	Denken Sie kurz darüber nach, wie Sie die achtsame Atmung im Tagesverlauf einsetzen können (z. B. in Momenten von Stress oder Anspannung). Ermutigen Sie die Teilnehmer, diese einfache Technik täglich zu üben, und sei es nur für ein paar Minuten. Beschreiben Sie die folgenden ausführlichen Richtlinien oder verteilen Sie Materialien mit diesen. Bedanken Sie sich bei den Teilnehmern und bitten Sie diese, Fragen zu stellen, falls sie welche haben.
	Anleitung	1. Finden Sie eine bequeme Position: • Setzen Sie sich auf einen Stuhl und stellen Sie Ihre Füße flach auf den Boden, oder legen Sie sich hin. Halten Sie Ihren Rücken gerade und lassen Sie Ihre Hände auf Ihrem Schoß oder an Ihren Seiten ruhen. 2. Konzentrieren Sie sich auf den Atem: • Schließen Sie sanft die Augen oder richten Sie Ihren Blick nach vorne. Beginnen Sie mit tiefen Atemzügen, atmen Sie durch die Nase ein und durch den Mund aus. Konzentrieren Sie sich darauf, wie sich der Atem anfühlt. 3. Natürlich atmen: • Lassen Sie Ihren Atem einen natürlichen Rhythmus annehmen. Konzentrieren Sie sich auf das Heben und Senken Ihres Brustkorbs oder das Gefühl, wie Luft durch Ihre Nase ein- und ausströmt. 4. Beobachten Sie Empfindungen ohne zu urteilen: • Beobachten Sie beim Atmen, wie sich Ihr Körper anfühlt. Wenn Gedanken auftauchen, nehmen Sie sie ohne Wertung zur Kenntnis und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit sanft wieder auf Ihren Atem.

Zeit	Thema	Inhalt
		5. Verwenden Sie den Atem als Anker: • Wenn Ihre Gedanken abschweifen, konzentrieren Sie sich wieder auf das Gefühl des Atmens. Diese Übung hilft, präsent zu bleiben und Stress abzubauen.
	Tipps Atemübungen	• Täglich üben: Beginnen Sie mit 5 Minuten täglich und steigern Sie die Zeit allmählich, wenn Sie sich wohl fühlen. • Stress abbauen durch Atmen: Halten Sie in Momenten der Anspannung oder Angst eine Minute inne und atmen Sie tief durch, um Körper und Geist zu beruhigen.
00:50 – 01:00	Abschluss und Zusammenfassung (10 Min.)	Fragen und Antworten (5 Min.)
		Offene Fragerunde für Teilnehmer: Die Teilnehmer stellen Fragen zum präsentierten Material.
		Zusammenfassung (5 min) Fassen Sie die wichtigsten Punkte zusammen: Vorteile der Achtsamkeit, praktische Werkzeuge und Techniken. Ermutigen Sie zum fortgesetzten Anwenden der erlernten Techniken und verteilen Sie weitere Ressourcen.



Zusätzliche Tipps

Schaffen Sie eine entspannte und komfortable Umgebung

Sorgen Sie dafür, dass die Umgebung ruhig, einladend und die Bestuhlung für die Teilnehmer angenehm ist. Ordnen Sie die Sitzplätze im Kreis an, um die Inklusivität zu fördern. Erwägen Sie, vor Beginn des Workshops beruhigende Hintergrundmusik anzumachen. Eine angenehme Umgebung fördert Offenheit und Konzentration, insbesondere bei älteren Erwachsenen, und macht sie empfänglicher für Achtsamkeitsübungen.



Zusätzliche Tipps

Verwenden Sie eine wertschätzende, klare und ermutigende Sprache

Sprechen Sie langsam und deutlich und vermeiden Sie Fachjargon. Versichern Sie den Teilnehmern, dass es keinen „richtigen“ oder „falschen“ Weg gibt, Achtsamkeit zu praktizieren. Konzentrieren Sie sich darauf, ihnen zu helfen, sich mit dem Prozess wohl zu fühlen. Manche Teilnehmer sind vielleicht neu in der Achtsamkeit und fühlen sich unsicher. Einfache, unterstützende Anweisungen werden helfen, ihr Selbstvertrauen aufzubauen.

Betonen Sie Ihr persönliches Tempo

Ermutigen Sie die Teilnehmer, sich während der Übungen in ihrem eigenen Tempo zu bewegen. Lassen Sie sie wissen, dass es in Ordnung ist, bei Bedarf eine Pause einzulegen und dass sie ihre Übungen an ihr individuelles Niveau anpassen können. Die Anerkennung des persönlichen Tempos trägt dazu bei, eine vorurteilsfreie und mitfühlende Atmosphäre zu schaffen.

Anleitung mit visuellen und verbalen Hinweisen

Verwenden Sie sowohl mündliche Anweisungen als auch einfache visuelle Hilfsmittel (z. B. Atemdiagramme oder -folien), um die Teilnehmer durch Übungen wie achtsames Atmen oder Tagebuchschreiben zu führen. Führen Sie die Übungen kurz vor. Ältere Erwachsene können von visueller Verstärkung profitieren, da sie den Lernprozess einfacher und spannender macht.

Verwenden Sie Beispiele aus dem echten Leben

Integrieren Sie Beispiele, wie Achtsamkeit im täglichen Leben angewendet werden kann, beispielsweise beim Umgang mit Emotionen bei Einsamkeit oder Veränderungen in der Routine. Der Bezug der Übungen zu realen Szenarien erhöht die Relevanz und Nützlichkeit der Übungen und hilft den Teilnehmern, sich auf persönlicher Ebene mit den Inhalten zu verbinden.

Aktive Reflexion fördern

Bitten Sie die Teilnehmer nach jeder Übung, darüber nachzudenken, wie sie sich während der Übung gefühlt haben. Stellen Sie Fragen wie: „Haben Sie vor und nach der Atemübung Veränderungen in Ihrem Befinden bemerkt?“ oder „Was haben Sie beim Tagebuchschreiben herausgefunden?“ Durch das Nachdenken wird der Nutzen der Übung unterstrichen und die Teilnehmer können ihre persönlichen Erfahrungen teilen, was zu einem tieferen Verständnis führt.





Zusätzliche Tipps

Bereiten Sie sich auf emotionale Reaktionen vor

Seien Sie sensibel für mögliche emotionale Reaktionen, insbesondere wenn Sie Themen wie Stress, Einsamkeit oder Veränderung diskutieren. Versichern Sie den Teilnehmern, dass es normal ist, bei Achtsamkeitsübungen verschiedene Emotionen zu erleben. Ältere Erwachsene stehen möglicherweise vor bedeutenden Lebensübergängen. Ein mitfühlender und unterstützender Ansatz wird ihnen helfen, sich sicher zu fühlen, wenn Emotionen aufkommen.

Bereitstellung von Materialien zum Mitnehmen

Bieten Sie den Teilnehmern einfache Handouts an, die die im Workshop behandelten Übungen und Tipps zusammenfassen. Fügen Sie einige Achtsamkeitshinweise und Vorschläge für die Fortsetzung der Übungen zu Hause hinzu. Wenn Sie etwas Greifbares mit nach Hause nehmen, werden die Teilnehmer ermutigt, weiter zu üben, und das Gelernte wird auch nach der Sitzung gestärkt.

Planen Sie Zeit für Fragen und Antworten sowie Erläuterungen ein

Lassen Sie am Ende der Sitzung Raum für Fragen, nicht erst während der Zusammenfassung. Ermutigen Sie die Teilnehmer, bei Bedarf während der Übungen um Klärung zu bitten, und seien Sie geduldig mit den Antworten. Ältere Erwachsene benötigen möglicherweise mehr Zeit, um neue Informationen zu verarbeiten, und die Möglichkeit, Fragen zu stellen, macht die Sitzung interaktiver und effektiver.

Bauen Sie eine unterstützende Community auf

Ermutigen Sie die Teilnehmer, sich untereinander zu vernetzen und ihre Erfahrungen mit Achtsamkeit auszutauschen, wenn sie sich dabei wohl fühlen. Fördern Sie ein Gemeinschaftsgefühl, indem Sie Zeit für kurze Diskussionen in Paaren oder kleinen Gruppen einplanen. Soziale Kontakte können das Workshop-Erlebnis bereichern und eine unterstützende Lernumgebung schaffen, was besonders für ältere Erwachsene wichtig ist, die möglicherweise isoliert sind.



<https://www.facebook.com/sunintheageEU>



www.sunintheage.eu



Co-funded by
the European Union