

BEWUSSTES ERKUNDEN VON ALLTAGSGEGENSTÄNDEN

Zielgruppe

Die Workshops richten sich an Erwachsene im Alter von 40 bis 65 Jahren, wobei der Schwerpunkt auf älteren Erwachsenen liegt, die aufgrund der COVID-19-Pandemie unter posttraumatischem Stress leiden.

Ziele

Durch die bewusste Erkundung von Alltagsgegenständen soll das Bewusstsein für den gegenwärtigen Moment und die sensorische Auseinandersetzung gefördert werden, wodurch das emotionale Wohlbefinden der Teilnehmer gesteigert und Stress reduziert wird.

Benötigte Materialien

Alltagsgegenstände wie:

- ein Stift
- ein Kieselstein
- eine Frucht
- Musik (optional, um eine ruhige Atmosphäre zu schaffen)

Zeit	Thema	Inhalt
0:00 - 00:10	Einführung	Begrüßung und Einführung (10 min)
		Kurze Vorstellung des Trainers
	Kurzer Icebreaker	Die Teilnehmer stellen sich vor (Name, Erfahrung mit REMIND-Techniken) und nennen einen Gegenstand aus ihrem täglichen Leben, den sie interessant oder bedeutsam finden.



Zeit	Thema	Inhalt
		Präsentation der Trainingsziele und -struktur (5 Min.)
		Vorstellung der Ziele und der Struktur der Workshops
0:10 - 00:20	Theoretische Inputs/ Hintergrund	Theoretischer Teil (10 Min.)
		Konzept der Achtsamkeit <ul style="list-style-type: none"> • Was ist Achtsamkeit? • Vorteile der Achtsamkeit für das geistige und emotionale Wohlbefinden
		Einführung in die achtsame Erkundung <ul style="list-style-type: none"> • Erklärung der Technik • Vorteile insbesondere für Erwachsene im Alter von 45–65+ (z. B. Stressabbau, verbesserte sensorische Beteiligung, emotionales Wohlbefinden)
00:20 – 00:50	Bewusstes Erkunden	Schritt-für-Schritt-Anleitung
		Vorbereitung (5 Minuten) <ul style="list-style-type: none"> • Verteilen Sie kleine Alltagsgegenstände (Optionen: ein Kieselstein, ein Stück Obst, ein Stift usw.). • Sorgen Sie dafür, dass alle bequem sitzen



Zeit	Thema	Inhalt
		<p>Geführte Übung (25 Minuten)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schritt 1: Visuelle Beobachtung (5 Minuten) <ul style="list-style-type: none"> ◦ Beobachten Sie das Objekt genau; achten Sie auf Farben, Formen, Texturen • Schritt 2: Taktile Erkundung (5 Minuten) <ul style="list-style-type: none"> ◦ Schließen Sie die Augen, spüren Sie das Gewicht, die Beschaffenheit und die Temperatur des Objekts • Schritt 3: Riechen (5 Minuten) <ul style="list-style-type: none"> ◦ Riechen Sie gegebenenfalls am Gegenstand und achten Sie auf Gerüche • Schritt 4: Ton (5 Minuten) <ul style="list-style-type: none"> ◦ Bringen Sie das Objekt nah ans Ohr und achten Sie auf Geräusche bei der Manipulation • Schritt 5: Reflexion (5 Minuten) <ul style="list-style-type: none"> ◦ Denken Sie über den Ursprung und Zweck des Objekts nach; achten Sie auf alle aufkommenden Gedanken oder Emotionen
00:50 – 00:55	<p>Gruppenreflexion und Diskussion</p>	<p>Gruppenaustausch (5 Minuten)</p>
		<ul style="list-style-type: none"> • Ermutigen Sie die Teilnehmer, ihre Erfahrungen und Beobachtungen zu teilen. Diskutieren Sie alle überraschenden Erkenntnisse oder Gefühle, die sich ergeben haben.

Zeit	Thema	Inhalt
00:55 – 01:00	Q&A und Zusammenfassung	Fragen und Antworten (5 Min.)
		Offene Diskussion für Fragen <ul style="list-style-type: none"> Gehen Sie auf alle Fragen oder Bedenken bezüglich der Praxis oder ihrer Vorteile ein
		Zusammenfassung <ul style="list-style-type: none"> Wichtige Punkte zusammenfassen und Vorschläge zur Einbeziehung von Achtsamkeit in das tägliche Leben machen



Zusätzliche Tipps

Bauen Sie eine Beziehung auf

Erzählen Sie was von sich und ihren persönlichen Erfahrungen mit dem Thema Achtsamkeit.

Schaffen Sie eine ruhige Atmosphäre

Beginnen Sie mit einer Minute des Innehaltens oder einer kurzen Atemübung, um das Setting für den Workshop einzustimmen. Dies kann den Teilnehmern helfen, sich zu entspannen und präsenter zu sein.

Offenheit fördern

Bitte Sie die Teilnehmer, nicht nur ihre Erfahrungen mit Achtsamkeit, sondern auch ihre Erwartungen an den Workshop mitzuteilen. Dies kann helfen, gemeinsame Ziele zu identifizieren und den Workshop entsprechend anzupassen.

Alle Teilnehmer einbeziehen

Stellen Sie offene Fragen, um sicherzustellen, dass sich mehr Teilnehmer beteiligen. Zum Beispiel: „Was passiert Ihrer Meinung nach, wenn wir gedankenlos essen?“ oder „Wie fühlen Sie sich nach einer Mahlzeit, wenn Sie abgelenkt waren?“

Jeden Input anerkennen

Zeigen Sie Wertschätzung für jeden Beitrag, egal ob der Teilnehmer erfahren oder neu in der Achtsamkeitspraxis ist. Dies schafft eine unterstützende und integrative Umgebung.

Verbindung zum Alltag

Geben Sie praktische Beispiele, wie achtsames Essen in Alltagssituationen (z. B. beim Frühstück oder Abendbrot) angewendet werden kann. So bekommen die Teilnehmer einen besseren Eindruck, wie sie Achtsamkeit in ihren eigenen Alltag integrieren können.



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



www.sunintheage.eu



Co-funded by
the European Union