

Achtsamkeit – Das Rad des Bewusstseins

Zielgruppe

Die Workshops richten sich an Erwachsene im Alter von 40 bis 65 Jahren, wobei ein besonderer Schwerpunkt auf älteren Menschen liegt, die unter Stress leiden.

Ziel

Die Teilnehmer erweitern das Bewusstsein über sich selbst (Bewusstwerden von Gedankenschleifen) auf ihre Außenwelt, um sich verbundener mit sich und ihrer Umwelt zu fühlen.

Benötigte Materialien

- Papier und Stifte zum Schreiben
- Musik (optional, um eine ruhige Atmosphäre zu schaffen)

Zeit	Thema	Inhalt
0:00 - 00:10	Einführung	Begrüßung und Einführung (10 min)
		Einführung des Trainers (2 Min.) Der Trainer stellt sich vor und teilt seinen Hintergrund und seine Erfahrungen mit Achtsamkeit.
		Teilnehmervorstellung (3 Min.) Jeder Teilnehmer stellt sich kurz vor, nennt seinen Namen und seine bisherigen Erfahrungen mit Achtsamkeit. Dies hilft, eine Verbindung und eine unterstützende Umgebung aufzubauen.



Zeit	Thema	Inhalt
		Präsentation der Workshop-Ziele - Überblick (3 min): • Ziel des Workshops ist die Förderung eines Gefühls der Verbundenheit mit sich selbst und der Umwelt. Erörtern Sie kurz: Es wird ein Rad visualisiert, das aus einer zentralen Nabe, einem äußeren Rand und vier Quadranten besteht. In dieser metaphorischen Darstellung der Struktur des Geistes symbolisiert die Nabe unsere Wahrnehmung von Bewusstsein, während die Quadranten die verschiedenen Formen von Bewusstsein darstellen, die wir wahrnehmen können, darunter sensorisches Bewusstsein (d. h. was wir sehen, hören, riechen, schmecken und berühren), körperliches Bewusstsein (d. h. was wir physisch spüren können), geistige Aktivitäten (wie Emotionen, Gedanken, Erinnerungen und Triebe) und unser Gefühl der Verbundenheit mit externen Entitäten (wie anderen Menschen und anderen Dingen).
		Kurze Diskussion (2 min): Bitten Sie die Teilnehmer, sich mit der Idee auseinanderzusetzen, „sich des gegenwärtigen Augenblicks bewusst zu werden“, was im Mittelpunkt der Achtsamkeitspraxis steht. Es kann hilfreich sein, zu klären, was Bewusstsein für den gegenwärtigen Augenblick bedeutet, indem man die verschiedenen Aspekte erläutert, derer man sich bewusst werden kann.
0:10 - 00:40	Aktivität, Teil 1	Meditation „Rad des Bewusstseins“ (30 Min.)
		Ziel: Den Teilnehmern dabei zu helfen, ihr Bewusstsein über sich selbst hinaus zu erweitern (sich bewusst zu sein, von inneren Erfahrungen) auf ihre Außenwelten (sich äußerer Erfahrungen bewusst sein), um ein volles und umfassendes Gefühl der Verbundenheit und des Wissens zu haben.
		Schritte – geleitet vom Trainer: 1. Angenehme Position einnehmen



Zeit	Thema	Inhalt
		Nehmen Sie zunächst eine bequeme Position ein. Sie können auf einem Kissen auf dem Boden oder auf einem Stuhl sitzen. Achten Sie darauf, dass die Wirbelsäule gerade und gestreckt ist und die Schultern entspannt und gesenkt sind. Legen Sie die Hände entspannt auf den Schoß und schließen Sie sanft die Augen. 2. Atembewusstsein – Es wird empfohlen, dass Sie sich Ihres Atemrhythmus bewusst werden. Es ist nicht notwendig, die Atmung in irgendeiner Weise zu verändern; viel mehr sollte man sie einfach in ihrem natürlichen Zustand beobachten. 3. Visualisieren Sie das Rad - denken Sie an das Bild eines Rades. Dieses Rad hat eine Mitte, die sogenannte „Nabe“, und vier Abschnitte oder Quadranten, um diesen Mittelpunkt. Es gibt einen Rand, der alles umschließt – die vier Quadranten und den Mittelpunkt. 4. Erster Quadrant: Verbindung zu den fünf Sinnen - Ich möchte Sie einladen, Ihre Aufmerksamkeit zunächst auf den oberen linken Quadranten zu richten, in dem sich Ihre fünf Sinne befinden. Zoomen Sie auf diesen Bereich Ihres Rades, indem Sie Ihren Gehörsinn aktivieren ... was können Sie hören? Und jetzt Ihren Tastsinn ... was können Sie fühlen? Und jetzt Ihren Geruchs- und Geschmackssinn ... was können Sie wahrnehmen? Öffnen Sie nun für einen Moment sanft Ihre Augen ... was können Sie sehen? 5. Zweiter Quadrant: Verbindung zu den Körperempfindungen herstellen – Schließen Sie nun erneut die Augen und stellen Sie sich das Rad mental vor. Atmen Sie tief und langsam ein. An dieser Stelle möchte ich Ihre Aufmerksamkeit auf den oberen rechten Quadranten lenken, der mit dem Konzept des „sechsten Sinns“ oder den inneren Körperempfindungen verbunden ist. Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, um Ihren Körper vom Kopf bis zu den Zehen umfassend zu untersuchen, um sich aller körperlichen Empfindungen bewusst zu werden, die möglicherweise vorhanden sind. Es können Kribbeln, Hitze, Spannung und Taubheit auftreten. Bitte nehmen Sie sich die Zeit, jede Körpergruppe gründlich durchzugehen. Das Ziel besteht darin, einfach zu beobachten, neugierig zu sein und ohne Urteil oder Interpretation zur Kenntnis zu nehmen, was im Körper geschieht.



Zeit	Thema	Inhalt
		6. Dritter Quadrant: Verbindung zu mentalen Aktivitäten herstellen – Lassen Sie uns gemeinsam noch einmal tief durchatmen. Darüber hinaus wird darum gebeten, Ihre Aufmerksamkeit auf den unteren linken Quadranten zu richten, der die Aktivitäten des Geistes selbst umfasst, einschließlich Emotionen, Gedanken, Erinnerungen, Hoffnungen, Überzeugungen, Träume, Einstellungen und Absichten. Der erste Schritt besteht darin, sich der Gesamtheit der mentalen Inhalte bewusst zu werden, die derzeit in Ihren Geist eindringen. Es wird empfohlen, diese mentale Aktivität in das eigene Bewusstsein aufzunehmen. Bitte identifizieren Sie die Gedanken und Gefühle, die derzeit in Ihrem Geist auftauchen. [30-sekündige Pause]. Der nächste Schritt besteht darin, die Art und Weise zu untersuchen, in der diese inneren Erfahrungen auftauchen und sich auflösen. Manifestieren sie sich abrupt oder allmählich? Bleiben diese Phänomene konstant oder schwanken sie in ihrer Intensität? Gibt es Intervalle zwischen den verschiedenen mentalen Aktivitäten oder treten diese als kontinuierlicher Bewusstseinsstrom auf? 7. Nabe: Bewusstsein des Bewusstseins – Lassen Sie uns noch einmal tief durchatmen, um die Entspannung weiter zu fördern. Wir richten unsere Aufmerksamkeit nun auf die Mitte des Rades, die Nabe, die den Ursprungspunkt unseres Bewusstseins darstellt. Die Nabe stellt den Aspekt des Selbst dar, der im Verlauf dieser Übung mit der Beobachtung und Reflexion beschäftigt war. Dies ist der Teil des Selbst, der mit den Prozessen des Beobachtens, Zuhörens, Schauens, Konzentrierens und Wahrnehmens beschäftigt ist. 8. Vierter Quadrant: Verbindung zu anderen – An dieser Stelle wäre es hilfreich, noch einmal tief und langsam durchzuatmen. Richten Sie anschließend Ihre Aufmerksamkeit auf den unteren rechten Quadranten des Rades, der Ihr Gefühl der Verbindung zur äußeren Umgebung darstellt. Identifizieren Sie zunächst die Personen, denen Sie derzeit in physischer Nähe sind. Nehmen Sie sich für diese Beobachtung 15 Sekunden Zeit. Dehnen Sie anschließend diese Wahrnehmung der Verbindung auf Personen aus, die sich in größerer physischer Entfernung befinden. Anschließend sollten Sie versuchen, Ihr Gefühl der Verbindung zu Ihren Lieben zu erschließen, unabhängig von ihrem aktuellen geografischen Standort.



Zeit	Thema	Inhalt
		Anschließend sollte man den Umfang der Verbindung schrittweise erweitern, um die Menschen in der unmittelbaren Umgebung, die Stadt, das Land, den Kontinent und den gesamten Globus einzubeziehen. 9. Erden Sie sich – Sie sollten Ihre Aufmerksamkeit einfach wieder auf den Atem lenken, wie es zu Beginn der Übung getan wurde. An diesem Punkt kann es hilfreich sein, ein paar Mal tief und langsam zu atmen, was dabei helfen kann, ein Gefühl der Erdung im gegenwärtigen Moment wiederherzustellen. Wenn die Person dazu bereit ist, sollten die Augen sanft geöffnet werden.
0:40 - 00:55	Reflexion - Teil 2	Schauen Sie sich nun das unten abgebildete Rad des Bewusstseins an. Denken Sie darüber nach, was Ihnen während der Meditation aufgefallen ist (Teil 1). Schreiben Sie so viel auf, wie Sie sich aus jedem der vier Quadranten und aus der Bewusstwerdung des Bewusstseins selbst (der Nabe) merken können. Hier gibt es keine falschen Antworten! Jeder Mensch erlebt das Rad des Bewusstseins anders.
0:55 - 00:60	Abschluss	Fazit. Fragen und Antworten (5 Min.)
		- Geben Sie eine kurze Zusammenfassung der wichtigsten Punkte der Übung und legen Sie dabei besonderen Wert auf die langfristigen Vorteile der Achtsamkeit. - Anschließend wird die Sitzung für Fragen und Überlegungen geöffnet. Allgemeine Diskussion: - Beschreiben Sie bitte Ihren emotionalen Zustand am Ende der Übung. - Hat die Übung neue Erkenntnisse über das Selbst gebracht? - Unter welchen Umständen könnte diese Praxis Ihrer Meinung nach im Alltag sinnvoll angewendet werden?



Bauen Sie eine Beziehung auf

Es sollte beachtet werden, dass es bei der Meditation lediglich darum geht, sich des gegenwärtigen Augenblicks bewusst zu werden. Es ist möglich, sich eines oder mehrerer Ankerpunkte des gegenwärtigen Augenblicks gleichzeitig bewusst zu sein (wie etwa des Atems und körperlicher Empfindungen sowie des Gefühls, geistige Aktivitäten zu beobachten). Es ist wichtig, die Teilnehmer darüber zu informieren, dass es normal und natürlich ist, dass ihre Gedanken während der Übung in die Vergangenheit oder Zukunft abschweifen. Sie sollten angewiesen werden, ihre Aufmerksamkeit einfach wieder auf die Übung zu lenken, wenn sie bemerken, dass sie abgeschweift sind. Dies sollte sanft und mit Mitgefühl geschehen, um sich selbst keine Schwierigkeiten zu bereiten. Dies kann die Entspannung und ein verstärktes Gefühl der Präsenz fördern.

Offenheit fördern

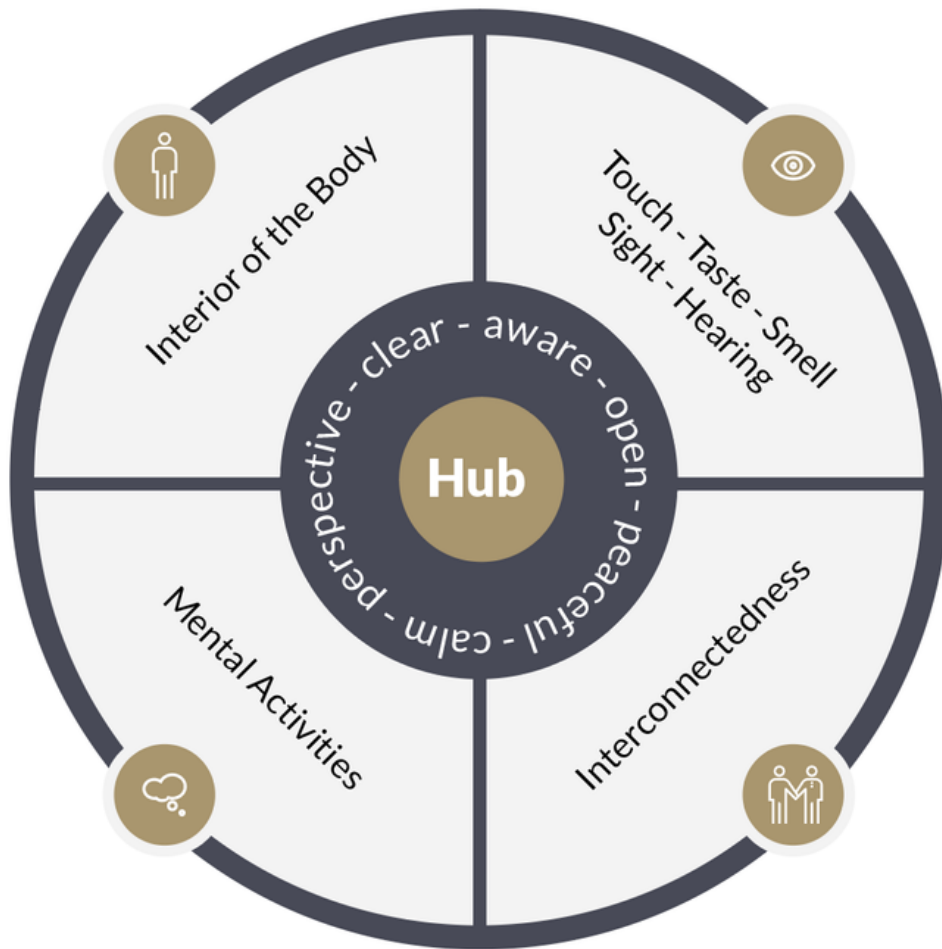
Bei dieser Übung stellen sich die Teilnehmer während der Meditation zunächst das Rad des Bewusstseins vor, bevor sie ein tatsächliches Bild des Rads des Bewusstseins sehen. Manche Menschen, denen das Visualisieren schwerfällt, finden es vielleicht hilfreich, sich das Bild vor der Meditation anzusehen. Dabei kann der Trainer kurz den Aufbau des Rads des Bewusstseins erklären, um sie mit dem Konzept vertraut zu machen...

Alle Teilnehmer einbeziehen

Das Rad bietet eine visuelle Metapher für die Funktionsweise des Geistes. Der Mittelpunkt des Rades, die Nabe, ist der Bereich, von dem aus wir uns bewusst werden. Von der Nabe aus können wir unsere Aufmerksamkeit auf Erfahrungen innerhalb und außerhalb von uns selbst richten (d. h. uns ihrer bewusst werden). Das Bewusstsein für innere Erfahrungen wird durch Bereiche des Rades dargestellt, in denen unsere Gedanken, Bilder, Gefühle und körperlichen Empfindungen untergebracht sind. Das Bewusstsein für äußere Erfahrungen wird durch einen Bereich des Rades dargestellt, in dem unser Gefühl der Verbundenheit mit anderen untergebracht ist. Einfach ausgedrückt: In der metaphorischen Nabe befindet sich das Gefühl des Wissens; am Rand des Rades befindet sich das, was wir wissen – wie unsere fünf Sinne, der sechste Sinn unserer körperlichen Empfindungen, unser geistiges Leben der Emotionen und Gedanken und unsere Beziehungen zu Menschen und dem Planeten.

Die Übung „Rad des Bewusstseins“ sowie eine visuelle Darstellung des Rads für die Teilnehmer verdeutlichen ihre einzigartige Erfahrung, um die bewusste Wahrnehmung ihrer selbst und der Außenwelt zu steigern.





Quadrant 1: Geistige Aktivitäten

Quadrant 2: Körperinneres

Quadrant 3: Tasten – Schmecken – Riechen – Sehen – Hören

Quadrant 4: Verbundenheit

Meine Beobachtungen (schriftlich):