

Stressmanagement: Achtsamkeit schulen 1

Von der stressbehafteten, automatisierten Alltagsbewältigung hin zum bewussten Wahrnehmungsprozess. Diese Entwicklung kann in dieser Übung trainiert werden.

Baum schenken

Zwei Teilnehmende laufen gemeinsam durch den Wald. Dabei schliesst einer die Augen, der andere führt ihn. Der Sehende lässt den Blinden einen Baum ertasten, dann laufen sie wieder zum Ausgangspunkt zurück.

Im Anschluss öffnet der Blinde die Augen und hat die Aufgabe, den vorher ertasteten Baum wieder zu finden.



Reflexion

Hintergrund: Stressgeplagte Menschen schalten vielfach auf Autopilot. Das Leben erscheint ihnen als einzige To-do-Liste. Die Lebensfreude bleibt auf der Strecke. Das Schulen der Achtsamkeit öffnet Betroffenen die Augen und lehrt sie, sich (wieder) an den kleinen, alltäglichen Dingen zu erfreuen.

Aufgabenbezogene Überlegungen: Wann habe ich mich das letzte Mal bewusst einer Aufgabe mit verschiedenen Sinnen gewidmet? Wie hat es sich angefühlt?

Alltagstransfer: Rast das Leben an mir vorbei? Gönn mir regelmässig Auszeiten, um mich bewusst mit meinen Bedürfnissen und meinem Umfeld auseinanderzusetzen?

Quelle: Müller, U. & Baumberger, J. (2012). Top-Spiele für den Sportunterricht. Band 2: Für Kinder ab 7 Jahren. Verlag Baumberger und Müller.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO