Stressmanagement: Achtsamkeit schulen 2

Von der stressbehafteten, automatisierten Alltagsbewältigung hin zum bewussten Wahrnehmungsprozess. Auch diese Übung dient dazu, die Achtsamkeit zu schulen.

Der Achtsamkeits-Walk

Die Teilnehmenden laufen schweigend in einem vorgegebenen Waldstück umher und prägen sich alle Einzelheiten ein. Im Anschluss beantworten sie Fragen dazu (z. B. welche Farbe hat die Bank neben der Feuerstelle? Wie viele Vogelhäuschen hast Du gesehen?).

Variation

Alternativ in einer Turnhalle oder im Seminarraum.

Reflexion

Hintergrund: Achtsamkeitsprozesse helfen bei der Stressbewältigung (vgl. vorherige Aufgabe «Baum schenken»). Zusätzlich schafft ein bewusster Umgebungswechsel (idealerweise der Rückzug in die Natur) eine räumliche Distanz zum Alltagsstress und erleichtert die Einnahmen neuer Perspektiven.
Aufgabenbezogene Überlegungen: Welchen Eindruck hat die bewusste Auseinandersetzung mit der Natur bei mir hinterlassen?
Alltagstransfer: Habe ich einen Rückzugsort, der mir hilft, mich zu entspannen und auf andere Gedanken zu kommen?

Quelle: Tim Hartmann, Markus Gerber, Christin Lang, Uwe Pühse; Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit, Universität Basel