

---

## Entspannung/Achtsamkeit: DELIA

---

### Disclaimer:

- Wenn Sie gewisse Achtsamkeits- oder Entspannungsübungen bereits regelmässig praktizieren, empfehlen wir Ihnen, diese Übungen beizubehalten. Die hier vorgestellten Übungen können trotzdem zur Inspiration oder als Ergänzung dienen.
- Es handelt sich bei diesem Programm um keinen MBSR-Kurs (Mindfulness-Based Stress Reduction).

## 1. Body-Scan

Herzlich willkommen zur ersten Einheit im Teil «Entspannung/Achtsamkeit». Heute lernen Sie den Body-Scan kennen. Schauen Sie sich zuerst das untenstehende Video an. Danach können Sie den Body-Scan selbst ausprobieren. Die dazugehörige Anleitung finden Sie unterhalb des Videos. Das Video dauert etwa 5 Minuten, der anschliessende Body-Scan etwa 20 Minuten.

Hinweis: Machen Sie den Body-Scan zu einem Zeitpunkt, an dem es Ihnen leichtfällt, sich darauf einzulassen. Suchen Sie sich einen ruhigen Ort, an dem Sie 20 Minuten ungestört sind. Falls Sie sich unwohl fühlen, können Sie die Übung jederzeit abbrechen.

Unten finden Sie weiterführende Texte zur Achtsamkeit und zum Body-Scan.

### Was ist Achtsamkeit

Achtsamkeit ist eine bestimmte Form der Aufmerksamkeit. Die Absicht ist es, aus einem Autopilotmodus des ständigen unreflektierten 'Tuns' und 'Erledigens' herauszukommen. So fördert die Achtsamkeit das bewusste Erleben von Augenblick zu Augenblick, ohne diese Augenblicke zu bewerten. Die Achtsamkeit erfordert folglich eine geistige Präsenz und innere Haltung. Achtsamkeit steigert die Fähigkeit schöne und angenehme Erfahrungen bewusst zu erleben und mit unangenehmen und herausfordernden Erfahrungen wie Schmerzen oder Angst einen bewussten schonenderen Umgang zu finden. Durch dieses bewusste Erleben können sich Ihre Lebensqualität und Ihr Wohlbefinden verbessern.

Achtsamkeit soll insbesondere auch im Alltag gelebt werden. So finden Sie in unserem Programm in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Schlaf auch immer wieder Übungen und Anregungen in Kombination mit Achtsamkeit.

### Ursprung der Achtsamkeit

Die Achtsamkeit geht auf Jon Kabat-Zinn und seine Arbeiten am medizinischen Zentrum der Universität in Massachusetts in den USA zurück. Dort werden seit 1979 Übungsprogramme unter dem Aspekt der Achtsamkeit entwickelt, erprobt und angewendet. Das Ziel dieser Programme ist es, Menschen ein Angebot zu machen, welches ihre Lebensqualität und ihr Wohlbefinden steigern kann und das über die



reguläre medizinische Versorgung hinausgeht. Wissenschaftliche Studien der letzten 25 Jahre haben gezeigt, dass Achtsamkeit zur mentalen und körperlichen Gesundheit sowie zu sozialen und geistigen Kompetenzen beiträgt.

### **Der Body-Scan**

Die meisten Menschen legen grossen Wert auf ihr äusseres Erscheinungsbild, dabei haben viele Menschen das Gefühl für Ihren Körper verloren. Beim Body-Scan gehen Sie den Körper gemäss der Anleitung systematisch von den Zehenspitzen bis zum Kopf durch. Die Absicht ist es, im «Hier und Jetzt» den Körper zu spüren, ohne in das urteilende und wertende Denken über den Körper zu verfallen. So stellen Sie im gegenwärtigen Moment Kontakt zu Ihrem Körper her und üben Ihre Körperwahrnehmung und Ihre Konzentrationsfähigkeit. Der Body-Scan wird üblicherweise auf dem Rücken liegend durchgeführt, auf einer Matte am Boden oder auf dem Bett. Wenn das Liegen schwierig oder unangenehm ist, kann der Body-Scan auch sitzend praktiziert werden.

### **Fragen**

Falls Fragen im Zusammenhang mit dem Body-Scan auftauchen oder durch den Body-Scan unangenehme Gefühle bei Ihnen ausgelöst werden, können Sie sich über das Kontaktformular an uns wenden.

## **2. Body-Scan**

Heute üben Sie erneut den Body-Scan. Zur Erinnerung: Ziel der Übung ist, den Körper bewusst zu spüren. Die Anleitung finden Sie unten. Es ist die gleiche Anleitung wie beim letzten Mal. Sie dauert etwa 20 Minuten.

Falls Sie das Video vom letzten Mal noch einmal schauen möchten, finden Sie dieses ebenfalls unten.

Hinweis: Machen Sie den Body-Scan zu einem Zeitpunkt, an dem es Ihnen leichtfällt, sich darauf einzulassen. Falls Sie die Übung am Abend vor dem Einschlafen durchführen, versuchen Sie, bei der Übung nicht einzuschlafen, sondern ganz präsent zu sein. Suchen Sie sich einen ruhigen Ort, an dem Sie 20 Minuten ungestört sind. Falls Sie sich unwohl fühlen, können Sie die Übung jederzeit abbrechen.

### **Fragen**

Falls Fragen im Zusammenhang mit dem Body-Scan auftauchen oder durch den Body-Scan unangenehme Gefühle bei Ihnen ausgelöst werden, können Sie sich über das Kontaktformular an uns wenden.

### 3. Body-Scan

Heute üben Sie erneut den Body-Scan. Zur Erinnerung: Ziel der Übung ist, den Körper bewusst zu spüren. Die Anleitung finden Sie unten. Es ist die gleiche Anleitung wie beim letzten Mal. Sie dauert etwa 20 Minuten.

Hinweis: Machen Sie den Body-Scan zu einem Zeitpunkt, an dem es Ihnen leichtfällt, sich darauf einzulassen. Suchen Sie sich einen ruhigen Ort, an dem Sie 20 Minuten ungestört sind. Falls Sie sich unwohl fühlen, können Sie die Übung jederzeit abbrechen.

#### **Fragen**

Falls Fragen im Zusammenhang mit dem Body-Scan auftauchen oder durch den Body-Scan unangenehme Gefühle bei Ihnen ausgelöst werden, können Sie sich über das Kontaktformular an uns wenden.

### 4. Body-Scan

Heute üben Sie erneut den Body-Scan. Zur Erinnerung: Ziel der Übung ist, den Körper bewusst zu spüren. Die Anleitung finden Sie unten. Es ist die gleiche Anleitung wie beim letzten Mal. Sie dauert etwa 20 Minuten.

Hinweis: Machen Sie den Body-Scan zu einem Zeitpunkt, an dem es Ihnen leichtfällt, sich darauf einzulassen. Suchen Sie sich einen ruhigen Ort, an dem Sie 20 Minuten ungestört sind. Falls Sie sich unwohl fühlen, können Sie die Übung jederzeit abbrechen.

#### **Fragen**

Falls Fragen im Zusammenhang mit dem Body-Scan auftauchen oder durch den Body-Scan unangenehme Gefühle bei Ihnen ausgelöst werden, können Sie sich über das Kontaktformular an uns wenden.

### 5. Sitzmeditation

Heute lernen Sie die Sitzmeditation mit Fokus auf die Atmung und die Körperwahrnehmung kennen. Schauen Sie sich zuerst das untenstehende Video an. Danach können Sie die Sitzmeditation selbst ausprobieren. Die dazugehörige Anleitung finden Sie unterhalb des Videos. Das Video dauert etwa 5 Minuten, die anschliessende Übung etwa 20 Minuten.

Hinweis: Machen Sie die Sitzmeditation zu einem Zeitpunkt, an dem es Ihnen leichtfällt, sich darauf einzulassen. Suchen Sie sich einen ruhigen Ort, an dem Sie 20 Minuten ungestört sind. Falls Sie sich unwohl fühlen, können Sie die Übung jederzeit abbrechen.

Unten finden Sie weiterführende Texte zur Sitzmeditation.

## Die Sitzmeditation

Die Absicht der Sitzmeditation ist es, die Atmung und den Körper bewusst wahrzunehmen, ohne in das urteilende und wertende Denken zu verfallen. So stellen Sie Kontakt zu Ihrem Körper her und üben Ihre Körperwahrnehmung und Ihre Konzentrationsfähigkeit. Für die Sitzmeditation gibt es unterschiedliche Positionen, beispielsweise sitzend auf einem Stuhl, auf dem Sofa oder auf einem Kissen. Welche Position Sie einnehmen, ist nicht entscheidend. Viel wichtiger ist Ihre Haltung. Diese sollte aufrecht, präsent und zugleich entspannt sein. Nachdem Sie eine angenehme Haltung eingenommen haben, lenken Sie die Aufmerksamkeit auf die Atmung gemäss der Anleitung.

## Atmung

Atmen heisst, die Lebendigkeit des eigenen Körpers zu spüren. Beim Einatmen strömt Sauerstoff aus der Luft in Ihren Körper. Beim Ausatmen wird Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>) aus Ihrem Körper entfernt. Die meisten Menschen sehen die Atmung als etwas Selbstverständliches an. Sie ist eine elementare Funktion, die sich gut und einfach beobachten lässt. Vielleicht spüren Sie den Luftstrom in der Nase, die sich hebende und senkende Bauchdecke oder das Weiten und Zusammenziehen des Brustkorbes. Bei der Sitzmeditation beobachten Sie den Atem aufmerksam, ohne die Atmung dabei aktiv zu beeinflussen oder zu kontrollieren.

## Grundregeln der Meditation auf den Atem

Die wichtigsten Grundregeln der Sitzmeditation sind sehr einfach: Sie beobachten Ihren Atem, sowohl die Einatmung als auch die Ausatmung. Sobald Sie bemerken, dass Ihre Gedanken abschweifen, nehmen Sie dies bewusst wahr und lenken Ihre Aufmerksamkeit wieder auf Ihren Atem.

## Fragen

Falls Fragen im Zusammenhang mit der Sitzmeditation auftauchen oder durch die Sitzmeditation unangenehme Gefühle bei Ihnen ausgelöst werden, können Sie sich über das Kontaktformular an uns wenden.

## 6. Sitzmeditation

Heute üben Sie erneut die Sitzmeditation. Zur Erinnerung: Ziel der Übung ist, die Atmung und den Körper bewusst zu spüren. Die Anleitung finden Sie unten. Es ist die gleiche Anleitung wie beim letzten Mal. Sie dauert etwa 20 Minuten.

Falls Sie das Video vom letzten Mal noch einmal schauen möchten, finden Sie dieses ebenfalls unten.

Hinweis: Machen Sie die Sitzmeditation zu einem Zeitpunkt, an dem es Ihnen leichtfällt, sich darauf einzulassen. Suchen Sie sich einen ruhigen Ort, an dem Sie 20 Minuten ungestört sind. Falls Sie sich unwohl fühlen, können Sie die Übung jederzeit abbrechen.

### **Fragen**

Falls Fragen im Zusammenhang mit der Sitzmeditation auftauchen oder durch die Sitzmeditation unangenehme Gefühle bei Ihnen ausgelöst werden, können Sie sich über das Kontaktformular an uns wenden.

## **7. Sitzmeditation**

Heute üben Sie erneut die Sitzmeditation. Zur Erinnerung: Ziel der Übung ist, die Atmung und den Körper bewusst zu spüren. Die Anleitung finden Sie unten. Es ist die gleiche Anleitung wie beim letzten Mal. Sie dauert etwa 20 Minuten.

Hinweis: Machen Sie die Sitzmeditation zu einem Zeitpunkt, an dem es Ihnen leichtfällt, sich darauf einzulassen. Suchen Sie sich einen ruhigen Ort, an dem Sie 20 Minuten ungestört sind. Falls Sie sich unwohl fühlen, können Sie die Übung jederzeit abbrechen.

### **Fragen**

Falls Fragen im Zusammenhang mit der Sitzmeditation auftauchen oder durch die Sitzmeditation unangenehme Gefühle bei Ihnen ausgelöst werden, können Sie sich über das Kontaktformular an uns wenden.

## **8. Sitzmeditation**

Heute üben Sie erneut die Sitzmeditation. Zur Erinnerung: Ziel der Übung ist, die Atmung und den Körper bewusst zu spüren. Die Anleitung finden Sie unten. Es ist die gleiche Anleitung wie beim letzten Mal. Sie dauert etwa 20 Minuten.

Hinweis: Machen Sie die Sitzmeditation zu einem Zeitpunkt, an dem es Ihnen leichtfällt, sich darauf einzulassen. Suchen Sie sich einen ruhigen Ort, an dem Sie 20 Minuten ungestört sind. Falls Sie sich unwohl fühlen, können Sie die Übung jederzeit abbrechen.

### **Fragen**

Falls Fragen im Zusammenhang mit der Sitzmeditation auftauchen oder durch die Sitzmeditation unangenehme Gefühle bei Ihnen ausgelöst werden, können Sie sich über das Kontaktformular an uns wenden.

## **9. Progressive Muskelrelaxation**

Heute lernen Sie die Progressive Muskelrelaxation PMR kennen. Unten finden Sie einen kurzen Text zur Einführung. Anschliessend können Sie die PMR selbst ausprobieren. Die entsprechende Anleitung finden Sie nach dem Einführungstext. Die Übung dauert etwa 20 Minuten. Unten finden Sie zudem weiterführende Texte zur PMR.

### **Einführung Progressive Muskelrelaxation**

Bei der Progressiven Muskelrelaxation PMR werden nacheinander verschiedene Muskelgruppen kurz angespannt und anschliessend eine längere Zeit lockergelassen. Dabei soll bewusst der Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung wahrgenommen werden. So trainieren Sie Ihre Körperwahrnehmung. Ein entspannter Körper führt schliesslich zu einem entspannten Geist.

Die Übung kann im Sitzen oder Liegen durchgeführt werden. Die Augen können wahlweise geschlossen werden.

Wie bei jeder anderen Technik zur Entspannung/Achtsamkeit ist auch bei der PMR ein regelmässiges Üben über längere Zeit hinweg wichtig, um eine Veränderung wahrnehmen zu können.

Hinweis: Machen Sie die PMR zu einem Zeitpunkt, an dem es Ihnen leichtfällt, sich darauf einzulassen. Suchen Sie sich einen ruhigen Ort, an dem Sie 20 Minuten ungestört sind. Falls Sie sich unwohl fühlen, können Sie die Übung jederzeit abbrechen.

Falls Sie vom Body-Scan und der Sitzmeditation begeistert sind, können Sie diese weiterhin praktizieren. Sie können auch den Body-Scan und die Sitzmeditation abwechselnd üben. Sie finden die entsprechenden Anleitungen unten.

### **Ursprung der Progressiven Muskelrelaxation**

Die Progressive Muskelrelaxation wurde von Edmund Jacobson, einem amerikanischen Arzt, vor fast mehr als 100 Jahren entwickelt. Er setzte sich vertieft mit der muskulären Anspannung und Entspannung auseinander. Dabei stellte er fest, dass die muskuläre Entspannung auch Veränderungen im mentalen Bereich mit sich bringt. So entwickelte er seine eigene Entspannungstechnik, die oft Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson genannt wird.

### **Fragen**

Falls Fragen im Zusammenhang mit der Progressiven Muskelrelaxation, dem Body-Scan oder der Sitzmeditation auftauchen oder durch eine der Techniken unangenehme Gefühle bei Ihnen ausgelöst werden, können Sie sich über das Kontaktformular an uns wenden.

## **10. Progressive Muskelrelaxation**

Heute üben Sie erneut die Progressive Muskelrelaxation. Die Anleitung finden Sie unten. Es ist die gleiche Anleitung wie beim letzten Mal. Sie dauert etwa 20 Minuten.

Falls Sie vom Body-Scan und der Sitzmeditation begeistert sind, können Sie diese weiterhin praktizieren. Sie können auch den Body-Scan und die Sitzmeditation abwechselnd üben. Sie finden die entsprechenden Anleitungen ebenfalls unten.

Hinweis: Machen Sie die Übungen zu einem Zeitpunkt, an dem es Ihnen leichtfällt, sich darauf einzulassen. Suchen Sie einen ruhigen Ort, wo Sie 20 Minuten ungestört sind. Falls Sie sich unwohl fühlen, können Sie die Übung jederzeit abbrechen.

### Fragen

Falls Fragen im Zusammenhang mit der Progressiven Muskelrelaxation, dem Body-Scan oder der Sitzmeditation auftauchen oder durch eine der Techniken unangenehme Gefühle bei Ihnen ausgelöst werden, können Sie sich über das Kontaktformular an uns wenden.

## 11. Body-Scan, Sitzmeditation oder PMR

Wählen Sie heute eine der drei Techniken aus und üben Sie diese. Die bereits bekannten Anleitungen dazu finden Sie unten. Dauer etwa 20 Minuten.

Hinweis: Machen Sie die Übungen zu einem Zeitpunkt, an dem es Ihnen leichtfällt, sich darauf einzulassen. Suchen Sie sich einen ruhigen Ort, an dem Sie 20 Minuten ungestört sind. Falls Sie sich unwohl fühlen, können Sie die Übung jederzeit abbrechen.

### Fragen

Falls Fragen im Zusammenhang mit der Progressiven Muskelrelaxation, dem Body-Scan oder der Sitzmeditation auftauchen oder durch eine der Techniken unangenehme Gefühle bei Ihnen ausgelöst werden, können Sie sich über das Kontaktformular an uns wenden.

## 12. Abschluss

Sie sind bereits bei der letzten Einheit zum Thema «Entspannung/Achtsamkeit». In den letzten 6 Wochen haben Sie drei Techniken kennengelernt, ausprobiert und geübt: Den Body-Scan, die Sitzmeditation und die Progressive Muskelrelaxation. Spüren Sie positive Auswirkungen in Ihrem Alltag? Hat Ihnen eine der Techniken im Umgang mit Stress oder Anspannung geholfen? Welche Erfahrungen haben Sie gemacht? Können Sie für sich etwas mitnehmen?

Es ist durchaus ratsam, die Techniken miteinander zu kombinieren. Wichtig ist, sie regelmässig zu üben. Die Regelmässigkeit ist wichtiger als die Häufigkeit oder die Dauer. Ausserdem eignet sich die Achtsamkeit sehr gut für das bewusste Erleben von Augenblick zu Augenblick im Alltag. Schliesslich ist es wichtig, dass Sie die Techniken wählen, die Ihr Wohlbefinden positiv beeinflussen. Im nächsten Newsletter werden Sie zudem erfahren, wie Sie die Techniken vertiefen können und wo Sie weiterführende Informationen und Angebote finden.

Zum Abschluss können Sie noch einmal eine der drei Techniken auswählen. Die bereits bekannten Anleitungen dazu finden Sie unten. Dauer etwa 20 Minuten.

### Fragen

Falls Fragen im Zusammenhang mit der Progressiven Muskelrelaxation, dem Body-Scan oder der Sitzmeditation auftauchen oder durch eine der Techniken unangenehme Gefühle bei Ihnen ausgelöst werden, können Sie sich über das Kontaktformular an uns wenden.