

Handout

# Achtsamkeitsbasiertes Stressmanagement

—

Modul 1/8



Die Quizfragen sind ein fester Bestandteil, um diesen Kurs abzuschließen, denn sie helfen dir, die letzte Einheit zu verinnerlichen. Nimm dir einige Minuten Zeit, um die Antworten zu finden. Die Auflösung findest du am Ende dieses Handouts und in der Mail, die du nach Abschluss des nächsten Moduls erhältst. Wir bitten dich, erst die Quizfragen zu beantworten, bevor du mit dem nächsten Modul fortfährst.

---

**Was ist das Gute am Autopiloten?**

- A. Der Autopilot hilft uns, Energie zu sparen und nicht immer wieder über alle Alltagstätigkeiten detailliert nachdenken zu müssen
- B. Der Autopilot lässt uns Aufgaben konzentrierter und aufmerksamer bewältigen
- C. Das Gute am Autopiloten ist, dass wir ihn nicht ausschalten können

---

**Welche Gefahren birgt der Autopilot?**

- A. Der Autopilot verhindert die natürliche Stressreaktion des Körpers
- B. Ein dauerhaft aktiver Autopilot kann uns in einen Alltagstrott bringen
- C. Wenn wir im Autopilot sind, können wir keine gesunden Beziehungen führen

---

**Was bringt Achtsamkeit in Bezug auf den Autopiloten?**

- A. Achtsamkeit hilft uns, den Autopiloten einfach zu ignorieren
- B. Wenn wir achtsam sind, merken wir nicht, dass wir im Autopiloten sind
- C. Achtsamkeit kann uns die Freiheit schenken, zu entscheiden, ob wir gerade im Autopiloten sein möchten oder ihn ausschalten wollen

---

**Welchen Aspekt kannst du direkt mit Achtsamkeit in Verbindung bringen?**

- A. Entdeckergeist
- B. Rastlosigkeit
- C. Lustlosigkeit

---

**Was ist der erste Schritt im Umgang mit Stress?**

- A. Sofort Gegenmaßnahmen ergreifen, um dem Stress zu entkommen
- B. Das „Gestresstsein“ anerkennen und annehmen
- C. Den Stress so lange wie möglich aushalten

---

**Zusatzfrage: Welcher Tag ist der Lieblingstag von Winnie Pooh?**

- A. gestern
- B. morgen
- C. heute

**Ablenkungen ausblenden**

Ablenkungen gibt es viele, allen voran die ständige Erreichbarkeit sowie das Arbeiten in Großraumbüros oder überfüllten Vorlesungssälen. Aktuelle Studien zeigen, dass mittlerweile sogar ein Goldfisch eine längere Aufmerksamkeitsspanne als der Mensch besitzt.

Die Fähigkeit, uns über einen längeren Zeitraum auf eine einzige Sache zu konzentrieren, geht uns aufgrund der zunehmenden Geschwindigkeit des Lebens verloren. Im Alltag sind wir ständig äußeren Reizen ausgesetzt, die uns ablenken und die Konzentration erschweren. Produktives Arbeiten gelingt uns aber nur dann, wenn wir unseren Fokus bewusst ausrichten können.

Allen voran müssen wir lernen, Ablenkungen, die Stress verursachen, bewusst auszublenden. Auch die unseres eigenen Geistes. Meditation kann diese Fähigkeit trainieren und vor allem dabei helfen, das kognitive Potential aktiv zu entfalten. Stress hat einen besonders großen Einfluss auf unsere Konzentration und das nicht nur im negativen Sinne. Interessanterweise kann kurzfristiger Stress, wie beispielsweise vor einer Prüfung, sogar positive Auswirkungen haben. Dann setzt das Gehirn Neurotransmitter frei und die Hormone Adrenalin und Cortisol werden ausgeschüttet. Das sorgt für einen Energieschub, der unsere Leistungsfähigkeit und Konzentration erhöht. Schädigend wird dieser Vorgang erst dann, wenn er längerfristig anhält. Das erhöhte Cortisol kann dann die Gesundheit belasten und beispielsweise zu Heißhunger und erhöhter Infektanfälligkeit führen.

Doch auch in Alltagssituationen steht unser Körper unter Stress, denn das Leben an sich wird immer hektischer. Dem stehen wir aber nicht hilflos gegenüber. Achtsamkeitstraining kann Stress reduzieren, indem es uns hilft, Automatismen zu durchbrechen und den „Automatik-Modus“ unseres Geistes abzuschalten. Statt der Stressreaktion können wir unsere Aufmerksamkeit bewusst ausrichten und erkennen, was als nächstes getan werden muss. Und das von Moment zu Moment.

**Den Autopiloten austricksen**

Um automatischen Stressreaktionen zu entkommen, brauchen wir vor allem Gelassenheit. Denn wie wir auf stressige Situationen reagieren, hängt davon ab, wie wir sie bewerten, wie viel Raum wir ihnen geben und wie gefestigt wir in uns selbst sind. Oft reagieren wir auf Situationen, in denen wir uns herausgefordert fühlen, automatisch – meistens mit Abwehr und Widerstand. Und empfinden wir Widerstand, ist die Gelassenheit dahin.

Die regelmäßige Stille der Meditation macht uns unabhängiger von äußeren Reizen und schafft einen Ort der Ruhe in uns selbst, auf den wir immer zurückgreifen können. Je häufiger wir diese Stille üben, desto leichter finden wir auch in schwierigen Situationen den Zugang. Zusätzlich schärft Meditation den Blick für das Wesentliche.

Je bewusster wir die ständigen Anreize und Herausforderungen um uns herum wahrnehmen und je klarer wir sie bewerten können, desto leichter fällt es uns, gelassen zu bleiben. Atmet man erst einmal kurz durch und bewertet die Situation in Ruhe, fällt es schon viel leichter, nicht auf jeden äußeren Reiz gleich stark zu reagieren, die Dinge auch einmal so hinzunehmen, wie sie sind und überlegt und angemessen damit umzugehen.

**Die schönen Momente im Alltag entdecken**

Wenn wir lernen, die Automatismen des Geistes zu durchbrechen, werden wir anschließend offener für die schönen Momente, die der Alltag birgt.

In unserem modernen, westlichen Alltag sind wir von unzähligen Annehmlichkeiten umgeben. Täglich begegnen einem außerdem nette Menschen, schöne Momente und kleine Genüsse, die uns glücklich machen könnten. Doch viel zu selten nehmen wir diese Dinge wahr, denn während eines Spaziergangs schauen wir auf das Smartphone und während wir beim Abendessen sitzen, denken wir schon über den nächsten Tag nach. Dabei liegt gerade in den kleinen Dingen des Lebens das Glück.

Mehr Zufriedenheit können wir vor allem dadurch erfahren, den kleinen Dingen mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Die einzige Voraussetzung ist das Bewusstsein dafür, dass unser Leben voller Momente ist, die genossen werden wollen. Wir müssen sie einfach mit allen Sinnen erfahren, ohne Ablenkungen und den Tunnelblick, den uns der Autopilot so oft beschert. Viel zu oft sind wir in Gedanken verloren. Wir denken über die Zukunft nach – was wir alles noch zu tun haben, was wir uns wünschen, wie gut alles wird, wenn dann nur noch diese eine letzte Hürde überwunden ist. Oder wir brüten über der Vergangenheit – vergangene Gespräche oder Situationen, Dinge, die uns geärgert haben oder Zeiten, in denen „alles besser war“.

Was wir dabei oft verpassen ist der jetzige Moment. Wo wir gerade sind, wie wir uns fühlen, welche Eindrücke wir gerade wahrnehmen können. Auch Glücksmomente verlieren an Wichtigkeit und gehen im Alltag unter. Doch Achtsamkeit und Meditation können uns helfen, Gedanken und Emotionen achtsam zu beobachten und Grübeleien zu reduzieren. So gelingt es, den Moment stärker wahrzunehmen. Und somit auch die guten Dinge des Alltags zu schätzen.

Mit regelmäßiger Übung verschafft uns Meditation also mehr Kontrolle über unsere Gedanken und Emotionen, reduziert Stress, verhilft uns zu mehr innere Ruhe und macht uns freier von äußeren Ansprüchen. Gleichzeitig stärkt sie die Fähigkeit, ganz da zu sein und das Glück in den kleinen Momenten des Lebens zu genießen.

### ÜBUNGSHINWEISE

Achtsamkeit kann auch missverstanden werden. Achtsamkeit bedeutet nicht, sich die Dinge schön zu reden oder dass bei regelmäßiger Praxis plötzlich die Probleme verschwinden. Auch Menschen, die schon lange meditieren, kennen Tagträume, Gedankenschleifen oder verrennen sich im Autopilot. Das ist ganz normal. Achtsam zu sein, bedeutet nicht, nie wieder Stress zu haben. Dass unsere Welt immer schneller, digitaler und herausfordernder wird, ist nichts Schlechtes. Auch der Autopilot ist nur ein Versuch unseres Geistes, mit diesen Anforderungen umzugehen. Meditation bietet uns zwar ein zusätzliches Werkzeug zur Bewältigung, aber auch das Meditieren fällt mal leicht und mal weniger leicht.

Es geht nicht darum, dass keine Gedanken mehr aufkommen, Gedanken gehören zu der Übung dazu. Es sollte kein zusätzlicher Leistungsdruck durch die Meditationspraxis entstehen.

### HAUSAUFGABEN FÜR MODUL 1

---

eine Alltagsgewohnheit leicht verändern/ mit einer Gewohnheit brechen

**Was ist das Gute am Autopiloten?**

Antwort **A.** ist richtig – Der Autopilot hilft uns, Energie zu sparen und nicht immer wieder über alle Alltagstätigkeiten detailliert nachdenken zu müssen. Denn wenn wir neue Informationen verarbeiten oder neue Erfahrungen machen, benötigt das vor allem drei Dinge: Konzentration, Bewusstheit und Aufmerksamkeit. All diese Dinge rauben dem Gehirn Energie. Deshalb möchte es möglichst schnell neue Routinen und automatische Abläufe schaffen, um uns das Leben zu erleichtern.

---

**Welche Gefahren birgt der Autopilot?**

Antwort **B.** ist richtig – Ein dauerhaft aktiver Autopilot kann uns in einen Alltagstrott bringen, in dem wir die schönen Momente verpassen. Dann rauscht das Leben nur so an uns vorbei und wir verlieren das Gewahrsein für den jetzigen Moment.

---

**Was bringt Achtsamkeit in Bezug auf den Autopiloten?**

Antwort **C.** ist richtig – Achtsamkeit kann uns die Freiheit schenken, zu entscheiden, ob wir gerade im Autopiloten sein möchten oder ihn ausschalten wollen. So können wir aktiv im Hier und Jetzt leben und Ablenkungen besser ausblenden.

---

**Welchen Aspekt kannst du direkt mit Achtsamkeit in Verbindung bringen?**

Antwort **A.** ist richtig – Folgende Aspekte können mit Achtsamkeit assoziiert werden: Das Wahrnehmen der Umgebung, das Aktivieren aller Sinne, das Hier und Jetzt, der Moment, Entdeckergeist, nicht bewerten, annehmen, das Beobachten der Vorgänge des Geistes.

---

**Was ist der erste Schritt im Umgang mit Stress?**

Antwort **B.** ist richtig – Das „Gestresstsein“ anerkennen und annehmen. Achtsamkeit beginnt immer damit, die Ausgangssituation zu erkennen und innere Vorgänge und Reaktionen einfach zu beobachten.

---

**Zusatzfrage: Welcher Tag ist der Lieblingstag von Winnie Pooh?**

Antwort **C.** ist richtig – HEUTE :-)