

Dr. Norman Schmid

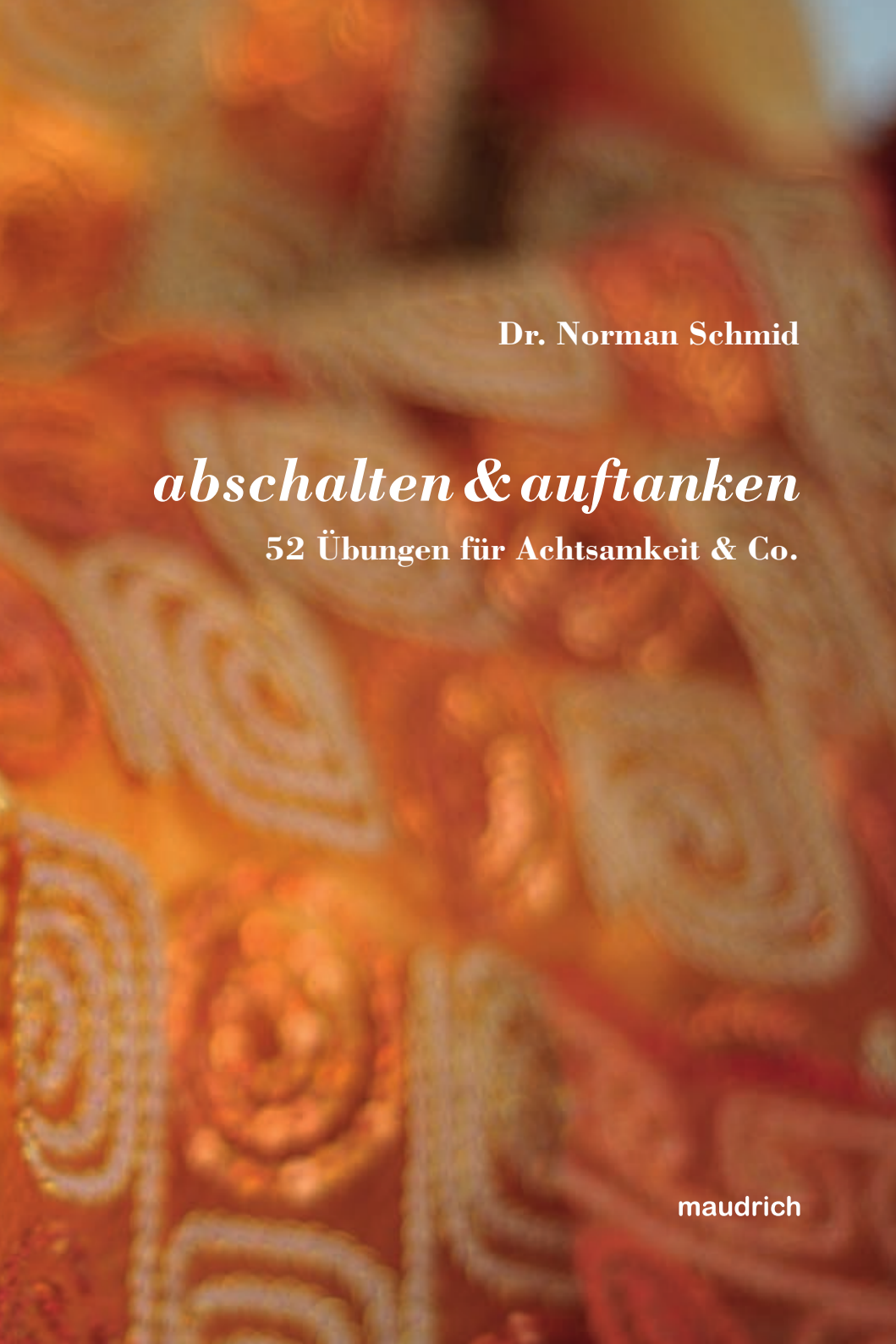
# *abschalten & auftanken*

52 Übungen für  
Achtsamkeit & Co.

maudrich







Dr. Norman Schmid

*abschalten & auftanken*

52 Übungen für Achtsamkeit & Co.

maudrich

**Dr. Norman Schmid**

Klinischer- und Gesundheitspsychologe, Neuro- und Biofeedback-Therapeut, Leiter des Fachbereiches Psychologie bei Dr. Schmid & Dr. Schmid, Hygieia-Gesundheitsförderung, Praxis für Psychologie und Medizin in St. Pölten. Geschäftsführer von Dr. Schmid & Dr. Schmid OG, Gesundheits- und Persönlichkeitsentwicklung. In dieser Funktion Konzeption und Durchführung von Projekten, Workshops und Coaching für Betriebe, Institutionen und Privatpersonen. Seit 2004 Leiter des Berufsverbandes Österreichischer Psychologen, Landesgruppe NÖ. Zusätzlich ist er auch Lehrtherapeut und Supervisor.

Zuletzt ist sein Buch „Nicht immer denken. Die Kraft von Achtsamkeit, Stille und Konzentration“ erschienen.

[www.schmid-schmid.at](http://www.schmid-schmid.at)

[www.worklifebalance.at](http://www.worklifebalance.at)

[www.facebook.com/Schmid.und.Schmid](https://www.facebook.com/Schmid.und.Schmid)



Die Ratschläge und Empfehlungen dieses Buches wurden vom Autor und Verlag nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors, des Verlages oder seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Wegen stilistischer Klarheit und leichter Lesbarkeit wurde im Text auf die sprachliche Verwendung weiblicher Formen verzichtet. Ausdrücklich sei hier festgehalten, dass die Verwendung der männlichen Form inhaltlich natürlich für Frauen und Männer gilt und keinesfalls einen sexistischen Sprachgebrauch darstellt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Copyright © 2015 maudrich Verlag

Eine Abteilung der Facultas Verlags- und Buchhandels AG, Wien, Austria

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und der Verbreitung sowie der Übersetzung in fremde Sprachen sind vorbehalten.

Umschlaggestaltung: Florian Spielauer

Typografie & Satz: Norbert Novak, MEDIA-N.at

Umschlagfoto: © siamphoto – fotolia.com

Druck: Finidr, Tschechien

ISBN 978-3-99002-003-6

Auch als E-Book erhältlich: ISBN 978-3-99030-439-6 (pdf)





# Einleitung

Abschalten und auftanken, zwei Wörter, die viel mehr als Wörter sind und genau das beschreiben, wonach sich viele in unserer heutigen Zeit sehnen: den Kopf freizubekommen, nicht immer zu denken und gleichzeitig neue Kraft und Energie zu tanken.

Abschalten und auftanken, das klingt zunächst nach einem Gegensatz und doch sind es eigentlich zwei Seiten eines Ganzen, eines natürlichen Gleichgewichtes von Aktivität und Erholung. So wie man nach einer Aktivität das Abschalten und die Erholung benötigt, braucht es Kraftquellen, um wieder neue Energie aufzubauen. Energie und Kraft, die wir für die Herausforderungen des Lebens benötigen, für die Ziele, die vorgegeben sind, und besonders für jene, die wir uns selbst setzen. Dazu gehört, dass man ein Leben im eigenen Rhythmus umso besser leben kann, je besser man sich selbst kennt, die eigene Psyche und den Körper, welche Herausforderungen uns gut tun und wo unsere Grenzen liegen. Und genau dafür braucht es Strategien, um abzuschalten und auftanken zu können. Strategien, die höchst unterschiedlich sein können. Ruhige Übungen, wie eine Atem-Meditation im Sitzen, oder Achtsamkeitsübungen beim Sport. Das mag paradox klingen und doch gelingt es oftmals besser, bei erlebnisreichen Aktivitäten ganz bei der Sache zu bleiben, ganz fokussiert und alles andere ausblendend. So kann die Fülle der Aktivität eine Freiheit und Leere im Kopf erzeugen, die beides beinhaltet: abschalten und auftanken. Dabei zählt jedoch nicht so sehr die körperliche Anstrengung, sondern vielmehr der psychische Zustand. Die mentale Einstellung bestimmt ganz wesentlich das Erlebnis bei verschiedenen Aktivitäten. Auch bei scheinbar banalen Alltagstätigkeiten. Durch eine achtsame Grundhaltung kann bereits der Weg zur Arbeit ein besonderes Erlebnis werden, wenn durch die bewusste Aufmerksamkeit Dinge wahrgenommen werden, die vielleicht jahrelang unbemerkt geblieben sind. So kann das Alltägliche den Zauber des Neuen gewinnen.

Ein Bild sagt mehr als tausend Worte und ein Zitat trifft eine Stimmung oft besser als viele beschriebene Seiten. Genau nach diesem Grundsatz ist dieses Buch aufgebaut. Sie finden zu den verschiedensten Themen des Abschaltens und Auftankens passende Übungen kombiniert mit ansprechenden Fotos und Zitaten.

Die 52 Übungen zu Achtsamkeit, Meditation, Entspannung, Selbsthypnose, kognitiver Umstrukturierung (der Veränderung negativer Gedanken) und Selbstreflexion führen Sie durch das ganze Jahr. Diese Vielfalt folgt keiner besonderen Reihenfolge. Sie können nach Lust und Laune einzelne Übungen herausnehmen und andere überspringen. Lassen Sie sich davon leiten, was Sie besonders anspricht, und integrieren Sie eine Übung nach der anderen in Ihren Alltag.

Im Anhang finden Sie eine Übersicht über die Wirkungsweise der verschiedenen Übungen. So können Sie nach Ihren Interessen genau jene Übungen auswählen, die aktuell am besten geeignet sind. Die Übungen wirken jeweils in mehrfacher Hinsicht. Achtsamkeitsübungen sind beispielsweise sowohl zur Meditation und Entspannung als auch zur Förderung von Kraft und Energie einsetzbar.

Wenn Sie Lust darauf bekommen, mehr zu den Übungen zu erfahren, sind Sie herzlich eingeladen, in meinen Büchern „Mein Weg in die Entspannung“ und „Nicht immer denken. Die Kraft von Achtsamkeit, Stille und Konzentration“ weiterzulesen. Beide stellen eine ideale Ergänzung dar, geht es doch beim einen um den Körper und beim anderen um den Geist. Bei „Mein Weg in die Entspannung“ wird die Vielfalt der Entspannung beschrieben, kombiniert mit einem Selbsttest, um herauszufinden, welche Entspannungsübung am besten zu Ihnen passt. Die beiliegende CD mit Anleitung und entspannender Musik erleichtert dabei die Umsetzung im Alltag. Der Band „Nicht immer denken“ geht auf psychologische Strategien ein, um den rastlosen Geist zur Ruhe zu bringen. Dabei werden Achtsamkeitsübungen, Selbsthypnose, kognitive Umstrukturierung und Neurofeedback praxisnah dargestellt. Fallbeispiele mit verschiedenen Therapieverläufen runden dieses Buch ab. Sie zeigen eindrücklich, wie die verschiedenen Ansätze wirkungsvoll kombiniert werden können.

**Anmerkung:** Bei einigen Übungen, speziell jenen, die aus dem Yoga stammen, ist es sinnvoll, diese unter Anleitung eines erfahrenen Trainers auszuführen. Gehen Sie zu Beginn behutsam vor und achten Sie darauf, sich nicht zu überfordern. Nach einiger Erfahrung können Sie die Übungen intensivieren und auch zeitlich ausdehnen.

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen beim Lesen des Buches und viele Ideen und Anregungen zum Abschalten und Auftanken.

Herzlichst  
*Ihr Dr. Norman Schmid*









# Achtsames Gehen mit Fokus auf den Körper

*„Wenn ich gehe, gehe ich.  
Wenn ich sitze, sitze ich.  
Und wenn ich esse, esse ich.“  
Aus dem Zen-Buddhismus*

## **Die Übung:**

Achtsamkeitsübungen lassen sich ausgezeichnet mit Bewegung kombinieren. Wenn Sie Nordic Walking betreiben oder Spaziergehen, achten Sie darauf, ganz im Hier und Jetzt zu bleiben. Nehmen Sie bewusst jede Bewegung des Körpers wahr, wie die Füße bei jedem Schritt abrollen, die Arme mitschwingen, die Muskeln an- und entspannen. Und wie die Luft im gleichmäßigen Rhythmus des Atmens in den Körper ein- und wieder herausströmt.

Währenddessen bleiben Sie mit der gesamten Aufmerksamkeit beim Körper und den Veränderungen, die Sie in den Muskeln, beim Atem und im Körper drinnen spüren können. Vielleicht auch die Kraft und Energie, die mit jedem Schritt freigesetzt wird.

## **Dauer:**

mindestens 20 Minuten (oder zwischendurch im Alltag für einige Minuten)

## **Wirkung:**

gedankliches Abschalten, Achtsamkeit, Stärkung des inneren Gleichgewichtes, Stressabbau, Förderung von Kraft und Energie









# Inhalt

|                         |          |
|-------------------------|----------|
| <b>Einleitung .....</b> | <b>6</b> |
|-------------------------|----------|

## **Übungen**

|                                                                                 |    |
|---------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Achtsames Gehen mit Fokus auf den Körper .....                               | 11 |
| 2. Achtsamkeitsmeditation mit Fokus auf den Atem .....                          | 13 |
| 3. Aus negativen Gedankenkreisen aussteigen: Perfektionismus..                  | 14 |
| 4. Die Kraft von Stille und Konzentration.....                                  | 17 |
| 5. Klarheit des Denkens und Fühlens.....                                        | 19 |
| 6. Der Fels in der Brandung:<br>Selbsthypnose zur Förderung innerer Stärke..... | 21 |
| 7. Die 5-4-3-2-1-Methode.....                                                   | 23 |
| 8. Aus negativen Gedankenkreisen aussteigen: Überforderung ...                  | 24 |
| 9. Das Schöne im Alltag beachten .....                                          | 27 |
| 10. Achtsamkeit beim Sport .....                                                | 29 |
| 11. Anuloma Viloma – Die Wechselatmung .....                                    | 33 |
| 12. Ruhe und Gelassenheit .....                                                 | 35 |
| 13. Achtsamkeitsmeditation mit Body Scan .....                                  | 37 |
| 14. Wasser-Meditation .....                                                     | 38 |
| 15. Das Wesen hinter den Dingen.....                                            | 41 |
| 16. Die Welt umarmen.....                                                       | 43 |
| 17. Die Staubsauger-Übung:<br>Progressive Muskelentspannung kompakt.....        | 45 |
| 18. Den eigenen Rhythmus erkennen .....                                         | 47 |
| 19. Die Teezeremonie .....                                                      | 48 |
| 20. Achtsames Musikhören .....                                                  | 51 |
| 21. Povernap – Der Energieschlaf.....                                           | 55 |
| 22. Selbsthypnose: Lebendigkeit, Freude und Energie.....                        | 57 |
| 23. Genießen im Alltag und Probleme ablegen .....                               | 59 |
| 24. Neue Wege gehen.....                                                        | 61 |
| 25. Kapalabhati – Der leuchtende Schädel .....                                  | 62 |

|                                                                  |     |
|------------------------------------------------------------------|-----|
| 26. Der Gong – Stilleübung.....                                  | 65  |
| 27. Die Rosinen-Übung .....                                      | 67  |
| 28. Selbsthypnose: Loslassen und Problemlösen.....               | 69  |
| 29. Fingerchaos.....                                             | 71  |
| 30. Body-Scan im Alltag.....                                     | 72  |
| 31. Der Aufmerksamkeitsscheinwerfer nach außen: Sehen .....      | 75  |
| 32. Der Aufmerksamkeitsscheinwerfer nach außen: Hören .....      | 76  |
| 33. Der Aufmerksamkeitsscheinwerfer auf Weitwinkel .....         | 79  |
| 34. Das Morgenritual: Achtsames Duschen .....                    | 80  |
| 35. Das Abendritual: Achtsames Einschlafen .....                 | 83  |
| 36. Musik zum Träumen.....                                       | 85  |
| 37. Mit Achtsamkeit körperliche Beschwerden transformieren ..... | 87  |
| 38. Achtsamkeit beim Lesen.....                                  | 89  |
| 39. Selbsthypnose: Fest verankert wie ein Baum .....             | 93  |
| 40. Kopffrollen .....                                            | 95  |
| 41. Die Ruhe- und Schwereübung.....                              | 97  |
| 42. Die Wärmeübung.....                                          | 98  |
| 43. Die Herzübung .....                                          | 101 |
| 44. Die Kerzen-Meditation .....                                  | 103 |
| 45. Die entspannte Bauchatmung.....                              | 104 |
| 46. Hindernisse überwinden .....                                 | 107 |
| 47. Das Abendritual: Die Traum-Selbsthypnose .....               | 109 |
| 48. Nahrung für die Seele – Das Lebensrad der fünf Speichen .... | 111 |
| 49. Das Haus als Spiegel der Seele.....                          | 112 |
| 50. Achtsames Miteinander .....                                  | 115 |
| 51. Negative Emotionen transformieren.....                       | 117 |
| 52. Die Zeit verlangsamen .....                                  | 119 |

|                    |            |
|--------------------|------------|
| <b>Anhang.....</b> | <b>124</b> |
|--------------------|------------|

# Anhang

*Welche Übungen sind für welche Wirkung geeignet?*

Achtsamkeit: S. 11, 13, 14, 17, 19, 23, 24, 27, 29, 33, 37, 38, 41, 43, 45, 47, 48, 51, 59, 61, 62, 65, 67, 71, 72, 75, 76, 79, 80, 83, 87, 89, 95, 97, 98, 101, 103, 112, 115, 119

Entspannung: S. 35, 37, 38, 43, 45, 48, 51, 55, 57, 67, 71, 72, 75, 76, 79, 80, 83, 85, 87, 89, 95, 97, 98, 101, 103, 104, 109, 117, 119

Förderung von Kraft und Energie: S. 11, 13, 17, 19, 21, 23, 27, 29, 33, 38, 43, 51, 55, 57, 59, 62, 80, 85, 93, 103, 107, 112

Gedankliches Abschalten: S. 11, 13, 14, 21, 23, 24, 27, 33, 35, 37, 38, 43, 45, 48, 51, 55, 57, 62, 65, 67, 71, 75, 76, 79, 80, 83, 85, 87, 89, 93, 95, 97, 98, 101, 103, 104, 109, 117

Kognitive Umstrukturierung: S. 14, 24, 41, 47, 61, 69, 87, 93, 107, 109, 111, 117, 119

Die Kognitive Umstrukturierung ist eine psychologische Methode, um negative Gedanken verändern zu lernen. Dabei werden die automatischen Gedanken, die in bestimmten belastenden Situationen auftreten, bewusst wahrgenommen, analysiert und verändert. Wie bei einem Experiment werden die negativen Gedanken auf ihre Glaubwürdigkeit überprüft und alternative Sichtweisen in den Vordergrund gerückt. Dadurch wird der Gedankenkreislauf unterbrochen und der Aufmerksamkeitsfokus weg vom Problem und hin zur Lösung gelenkt. Ausführliche Informationen zur kognitiven Umstrukturierung finden Sie in meinem Buch „Nicht immer denken. Die Kraft von Achtsamkeit, Stille und Konzentration.“

Konzentration: S. 17, 33, 41, 62, 65, 67, 71, 72, 75, 76, 79, 80, 89, 97, 98, 101, 103

Meditation: S. 17, 19, 23, 33, 37, 38, 43, 48, 51, 62, 65, 67, 71, 75, 76, 79, 83, 95, 103, 104

Selbsthypnose: S. 21, 35, 57, 69, 75, 76, 79, 85, 93, 97, 98, 101, 109, 117

Selbstreflexion: S. 14, 24, 41, 47, 61, 69, 107, 111, 112, 115, 119

Stärkung des inneren Gleichgewichtes: S. 11, 13, 17, 19, 21, 23, 27, 29, 33, 35, 38, 41, 43, 47, 48, 55, 57, 62, 67, 72, 80, 85, 93, 97, 98, 101, 104, 109, 111, 112, 119

Stressabbau: S. 11, 13, 14, 21, 23, 24, 27, 29, 33, 35, 37, 38, 41, 43, 45, 47, 48, 51, 55, 57, 59, 62, 65, 67, 69, 71, 72, 75, 76, 79, 80, 83, 85, 87, 89, 93, 95, 97, 98, 101, 103, 104, 107, 109, 111, 115, 117, 119