

ÜBUNGEN

Achtsam gehen und sanft lächeln

Achtsames Atmen

Achtsamkeit gegenüber Gefühlen

Achtsamkeit gegenüber Hunger- und Völlegefühlen

Auf Emotionen surfen

Beerdigungsmeditation

Das Entgegengesetzte tun – Schritt für Schritt

Den »Selbsthilfespeicher« füllen

Den Einsatz der Fertigkeiten verfolgen

Die Funktion der Gefühle erkennen

Die gefrorene Orange

Ein duftendes Handtuch

Gedanken anschauen, ohne ihnen nachzuhängen

Gedanken und Glaubenssätze rund um das Essen

Gefühle durchSIEBen

Heftige Gefühle registrieren

Innere Bereitschaft praktizieren

Liebevolltes Mitgefühl für alle

Mit Achtsamkeit etwas essen

Mit angenehmen Aktivitäten positive Emotionen wecken

Mit Herz und Verstand entscheiden

Notieren Sie Ihre Erfahrungen beim Üben der Achtsamkeit

RAIN anwenden

Urteile registrieren

Was denken wir über unsere Gefühle?

Werte im Blick behalten

Wie beurteile ich mich selbst?

Achtsam gehen und sanft lächeln

Eine Möglichkeit zur Übung von Achtsamkeit ist das achtsame Gehen. Mit dieser Übung lernen Sie, im Gehen Bereitschaft und Akzeptanz zu praktizieren. Sie können dies auf einem Weg tun, den Sie üblicherweise unter Anspannung zurücklegen, zum Beispiel auf dem Weg zur Arbeit, bei Besorgungsgängen oder auf dem Weg zu einem Arzttermin.

Gehen Sie hinaus. Gehen Sie spazieren oder machen Sie einen Routinegang. Der Gang kann lang oder kurz sein, ganz wie es Ihnen gefällt.

Machen Sie sich bewusst, dass Sie gehen. Nehmen Sie die Abläufe wahr, die jeder Schritt erfordert: das Gewicht verlagern, den Fuß heben und ihn wieder auf den Boden setzen.

Registrieren Sie Ihr Gefühle im Schulterbereich. Drücken Sie Ihre Schultern nach hinten, für einen würdevollen, aufrechten Gang.

Wenden Sie Ihre Aufmerksamkeit nun Ihrem Gesicht zu. Registrieren Sie Verspannungen Ihrer Stirn, rund um die Augen, der Augenbrauen oder des Kiefers. Lösen Sie die Verspannungen.

Heben Sie im Weitergehen Ihre Mundwinkel ein wenig an, sodass Ihre Miene den Ausdruck von Bereitschaft und Akzeptanz ausstrahlt.

Atmen Sie bewusst ein und aus. Lächeln Sie weiterhin sanft.

Verlagern Sie Ihre Aufmerksamkeit von Ihrem Körper und Ihren Füßen auf Ihren Atem, auf Dinge, die Sie sehen, und Geräusche, die Sie im Gehen wahrnehmen.

Wenn Ihnen auffällt, dass Sie nicht mehr lächeln oder im Gehen Ihre präsen- te, akzeptierende Haltung vernachlässigt haben, ist das nicht schlimm. Es ist eine Gelegenheit, neu zu beginnen und mit Körper und Geist zur Akzeptanz zurückzukehren.

Achtsames Atmen

Nehmen Sie sich zwischen fünf und fünfzehn Minuten Zeit, stellen Sie einen Wecker und lassen Sie anschließend Ihre Beobachtungen Revue passieren.

Nehmen Sie eine bequeme Sitzposition ein. Die Wirbelsäule ist gerade. Sie können im Schneidersitz sitzen, wenn dies bequem für Sie ist, aber auch aufrecht auf einem Stuhl, die Beine nebeneinander gestellt, die Fußsohlen auf dem Boden. Ihre Hände sollten bequem auf Ihren Knien liegen. Die Handflächen sind nach oben gerichtet. Diese Geste verkörpert Offenheit.

Sie können sich auf einen Punkt auf dem Boden konzentrieren, Sie können die Augen aber auch schließen, wenn das angenehmer für Sie ist.

Lenken Sie Ihr Bewusstsein zunächst auf Ihre körperlichen Eindrücke, zum Beispiel darauf, dass Ihr Gesäß den Boden berührt oder Ihre Hände Ihre Knie spüren. Verbringen Sie einige Augenblicke mit der Beobachtung Ihrer Körperempfindungen. Durch die bewusste Wahrnehmung betrachten und akzeptieren wir unsere Körperempfindungen, Moment für Moment, anstatt zum Beispiel zu denken: »Autsch, diese Schmerzen im Knie werde ich wohl nie mehr los.« (Wenn so ein Gedanke allerdings auftaucht, dann nehmen Sie ihn als Gedanken, ohne Wertung hin und lenken anschließend Ihre Gedanken wieder auf Ihre körperlichen Empfindungen.) Wenn Sie eine Anspannung Ihrer Gesichts-, Hals- oder Schultermuskeln feststellen, entspannen Sie diese.

Richten Sie nun Ihr Bewusstsein auf die Wahrnehmung Ihres Atems. Achten Sie auf Ihr Ein- und Ausatmen. Nehmen Sie wahr, wie der Atem durch Ihre Nase bis in den Bauch fließt. Nehmen Sie wahr, wie Ihr Bauch beim Einatmen wie ein Ballon gebläht wird, und wie er beim Ausatmen wieder flach wird. Spüren Sie, wie der Atem durch Ihr Zwerchfell wieder nach oben befördert wird. Indem Sie Ihren Atem beobachten, überlassen Sie ihn ganz sich selbst, ohne zu versuchen, ihn in irgendeiner Form zu beeinflussen oder zu beherrschen.

Ihre Gedanken werden abschweifen. Das ist die Natur der Gedanken. Akzeptieren Sie es mit Freundlichkeit und Mitgefühl. Lassen Sie Ihre Gedanken anschließend wieder zur ungeteilten Aufmerksamkeit für die Atmung zurückkehren.

Achtsamkeit gegenüber Gefühlen

Nehmen Sie Ihr Gefühl urteilsfrei wahr, ohne es zu unterdrücken und ohne darüber nachzugrübeln. Sanftes Etikettieren hilft, entweder lautlos oder leise ausgesprochen («Traurigkeit«, »Angst«).

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Stelle in Ihrem Körper, wo Sie das Gefühl spüren.

Machen Sie sich bewusst, dass Sie nicht allein aus diesem Gefühl bestehen, wie stark es auch sein mag.

Üben Sie Akzeptanz gegenüber Ihrem Gefühl, von Moment zu Moment. Lassen Sie zu, dass es stärker wird oder schwächer, dass es bleibt oder geht. Beobachten Sie es einfach, und ebenso die Art und Weise, wie es auf Ihren Körper wirkt.

Achtsamkeit gegenüber Hunger- und Völlegefühlen

Wenn Sie sich über Ihren Appetit klar werden wollen, sollten Sie festhalten, wie hungrig Sie sich zu Beginn einer Mahlzeit fühlen und wie satt an ihrem Ende. Ihren Hunger und Ihr Sättigungsgefühl bewusst wahrzunehmen, trägt dazu bei, Ihren »sweet spot« zu finden – den optimalen Moment, um mit dem Essen aufzuhören. Notieren Sie in der unten stehenden Tabelle Ihre Beobachtungen zu Ihrem Hunger- und Ihrem Sättigungsgefühl rund um eine Mahlzeit oder einen Snack. Wählen Sie eine Skala von 1 – 7. Beschreiben Sie sowohl Ihr Befinden zu Beginn des Essens als auch danach. Wenn Sie Ihre Mahlzeit fotografieren, können Sie Ihre Notizen auch neben die Fotos schreiben.

Zeit und Ort	Grad des Hungers (1–7)	Grad der Sättigung (1–7)	Wie achtsam habe ich gegessen?	Bemerkungen	Foto

Auf Emotionen surfen

Konzentrieren Sie sich auf einen Impuls, dem Sie folgen möchten. Zum Beispiel, sich auf Ihrem Stuhl aufzusetzen, sich in Ihr Lieblingsnetzwerk einzuloggen, die Gedanken schweifen zu lassen oder sich am Rücken zu kratzen.

Halten Sie diesem Impuls ein paar Augenblicke stand, beobachten Sie ihn, ohne ihm nachzugeben.

Versuchen Sie den Impuls zu beschreiben, entweder nur im Kopf oder schriftlich. Wie fühlt er sich an? Wo fühlen Sie ihn in Ihrem Körper? Was sagt Ihnen Ihr Körper über den Auslöser? Wo befindet er sich zurzeit auf der Skala von 1 bis 10, wenn 10 extrem drängend und unangenehm ist?

Halten Sie den Impuls einen weiteren Moment aus und klassifizieren Sie ihn erneut auf der Skala. Nimmt der Impuls zu oder nimmt er ab?

Üben Sie, dem Handlungsimpuls möglichst lange standzuhalten. Wie lange gelingt Ihnen das? Wie hat sich der Impuls verändert oder wohin hat er sich bewegt, während Sie ihn beobachtet haben? Haben Sie schließlich nachgegeben? Wie hat sich das angefühlt? Und sofern Sie nicht nachgegeben haben, wie hat sich das angefühlt? Nehmen Sie Ihre Reaktionen ohne Wertung wahr.

Diese Übung können Sie jederzeit wiederholen, wann immer Sie Lust dazu haben!

Beerdigungsmeditation

Ich möchte diese Übung mit einer Warnung beginnen: Diese Übung kann unter die Haut gehen, vielleicht werden Sie sich am Ende sehr verletzlich fühlen. Wenn Sie dazu bereit sind, lesen Sie bitte weiter; wenn Sie diese Vorstellung zu sehr verunsichert, sollten Sie die Übung überspringen. Lassen Sie in dieser Übung eher das Fühlen zu als das theoretische Denken. Sie brauchen dazu im Moment keine Notizen; versenken Sie sich stattdessen in Ihre Empfindung. Wenn Sie mögen, können Sie später Ihre Erfahrungen aufschreiben.

Stellen Sie sich vor, Ihr Leben sei zu Ende und Sie haben die Möglichkeit, Ihre eigene Beerdigung zu beobachten. Bitte überlegen Sie:

- ▣ Wofür soll Ihr Leben stehen?
- ▣ Was möchten Sie auf Ihren Grabstein lesen?
- ▣ Wie sollen bestimmte Menschen Ihr Leben in Erinnerung behalten?
- ▣ Was soll über Sie gesagt werden? Wie sollen sich Ihre Freunde an Sie erinnern? Oder die Familie, Ihr Partner? Mit welchen Mienen werden die Leute von Ihnen sprechen?
- ▣ Was soll in Ihrer Todesanzeige stehen?

Registrieren Sie Ihre Gedanken während dieses Prozesses und auch Ihre körperlichen Empfindungen.

Halten Sie sich noch einmal vor Augen, wofür Ihr Leben aus Ihrer Sicht am liebsten stehen soll. Stellen Sie sich zum Beispiel vor, dass Sie bestimmte Aktivitäten entwickeln, an die sich die Menschen erinnern werden.

Lenken Sie danach Ihre Aufmerksamkeit auf den augenblicklichen Moment zurück. Überlegen Sie einen Moment lang, ob Ihr Leben dem Leben entspricht, das Sie für sich wünschen. Registrieren Sie, in welchen wichtigen Bereichen Sie weniger aktiv sind als Sie eigentlich möchten.

Was fällt Ihnen auf, wenn Sie darüber nachdenken, wofür Ihr Leben stehen soll?

Alles in allem: Wie wichtig war unterm Strich Ihr äußeres Erscheinungsbild?

Das Entgegengesetzte tun – Schritt für Schritt

Nehmen Sie zunächst wahr, welche Gefühle Sie haben. Geben Sie der Intensität jedes einzelnen Gefühls eine Note zwischen eins (kaum wahrnehmbar) und zehn (extrem).

Gefühl	Intensität des Gefühls									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Sehr schwaches Gefühl								Sehr starkes Gefühl	

Jetzt SIEBEN Sie Ihre Gefühle:

S: Welche **Situation**, welches Ereignis oder welche Person löst die emotionale Reaktion aus?

.....

.....

I: Welche **Interpretationen** oder Gedanken ruft diese Erfahrung hervor?

.....

.....

E: Welche körperlichen **Empfindungen** können Sie feststellen?

.....

.....

B: Welche **Bewältigungsversuche** unternehmen Sie in diesen Situationen?

Fühlen Sie sich zu einer bestimmten Handlung gedrängt?

.....

.....

Überlegen Sie, ob die Handlungsimpulse, die sie bei voller Intensität dieses Gefühls spüren, wirklich zu Ihrem Besten sind oder Ihnen gar Nachteile bescheren könnten.

Tun Sie das Gegenteil dessen, wozu Ihr Gefühl Sie drängt, und zwar auf allen Ebenen: mit Ihrer Miene, Ihrem Körper und Ihren Gedanken. Was genau tun Sie? Beschreiben Sie Ihr Handeln.

Nachdem Sie entgegengesetzt gehandelt haben, welche Beobachtungen können Sie hinsichtlich Ihrer Gefühlen machen?

Den »Selbsthilfespeicher« füllen

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und identifizieren Sie einige Situationen, die Sie leicht zu emotionsgesteuertem Verhalten verleiten.

Identifizieren Sie mindestens zwei spezielle Gefühle oder Handlungsimpulse, die in den jeweiligen Situationen entstehen, und mit denen Sie besser umgehen wollen.

Gefühl:

Handlungsimpuls:

Gefühl:

Handlungsimpuls:

Schreiben Sie nun Selbsthilfestrategien auf, die Sie ausprobieren möchten, um mit den identifizierten Gefühlen oder Handlungsimpulsen besser umzugehen.

Meine Methode, Achtsamkeit zu praktizieren:

.....

Meine Art, gesund zu essen:

.....

Meine Methode, mich mit Ohrenscheichlern zu beruhigen:

.....

Meine Art, mich durch Augenschmeichler zu beruhigen:

.....

Meine Art, mich mit Gaumenschmeichlern zu beruhigen:

.....

Meine Art, mich mit Düften zu beruhigen:

.....

Meine Art, mich anzufeuern:

.....

Meine Art zu beten:

.....

Meine Methode, Sinnstiftendes zu erkennen:

.....

Meine Methode, für andere da zu sein:

.....

Meine Unterstützerinnen und Unterstützer:

.....

Markieren Sie die Praktiken, die Sie in dieser Woche ausprobieren wollen. Fangen Sie mit einer weniger intensiven emotionalen Erfahrung an, um mit dem Verfahren vertraut zu werden.

Wenn Sie etwas ausprobiert haben, notieren Sie, ob es Ihre Akzeptanz erhöht hat und Sie weiterbringt.

.....

.....

.....

.....

Legen Sie darüber hinaus eine Liste an mit Selbsthilfestrategien, die Sie im Umgang mit Essensgelüsten hilfreich finden.

Stellen Sie eine letzte Liste für jede der Situationen auf, die Sie als Auslöser für emotionsgesteuertes Verhalten identifiziert haben.

Modifizieren Sie Ihre Listen bei Bedarf, sodass sie die jeweils hilfreichsten und wirkungsvollsten Strategien wiedergeben.

Den Einsatz der Fertigkeiten verfolgen

Schreiben Sie sich jeden Tag auf, welche Fertigkeiten Sie genutzt haben. In der folgenden Liste steht hinter manchen Begriffen eine knappe Anleitung, wie Sie den Einsatz der Fertigkeit sinnvoll beschreiben können. Für die Klassifizierung, wie hilfreich die jeweilige Fertigkeit war, können Sie auch Zahlen verwenden, z. B.:

- 0** = Habe nicht daran gedacht und keinen Gebrauch davon gemacht.
- 1** = Habe an die Fertigkeit gedacht, sie aber nicht angewendet.
- 2** = Habe die Fertigkeit anzuwenden versucht, es ist mir aber nicht gelungen.
- 3** = Habe die Fertigkeit angewendet, sie hat aber nicht geholfen.
- 4** = Habe die Fertigkeit angewendet, fand sie teilweise auch hilfreich.
- 5** = Habe die Fertigkeit angewendet, fand sie sehr hilfreich.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Bemerkung
Gefühle registriert und etikettiert ist schon die erste Zeile (wie Gefühle akzeptiert)								
Gefühle akzeptiert								
Innere Bereitschaft praktiziert								
Emotionales Essverhalten registriert (Wann und wo?)								
Achtsamkeitsübungen								
Formell								
Informell								
Achtsames Essen								
Frühstück								
Mittagessen								
Abendessen								
Snacks								

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Bemerkung
Bei moderatem Hunger gegessen, bei moderater Sättigung aufgehört								
Geisteshaltungen registriert (emotionsgesteuert, vernunftgesteuert, besonnen)								
Vulnerabilität reduziert								
Positive Gefühle erworben								
Etwas Neues dazugelernt								
Problembewältigung im Voraus praktiziert								
Handlungsimpulse registriert und auf Emotionen gesurft								
Gedanken beobachtet und Deutungen erkannt								
Stresstoleranz: Kurzfristige und langfristige Vorteile und Nachteile von Handlungen abgewogen								
Gut für sich sorgen								
Einen Moment nach dem anderen								
Mit allen Sinnen								
Sinn suchen								
Für andere da sein								
Selbstmitgefühl								
Selbstzweifel bemerken								
Mitgefühl für sich und andere üben								
Wünsche klar ausdrücken								

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Bemerkung
Auf die eigenen Werte konzentrieren								
Scheinbar belanglose, aber bedeutungsvolle Handlungen erkennen								
Kapitulationswünsche auffangen								

Die gefrorene Orange

Legen Sie eine Orange in Ihr Gefrierfach und lassen Sie sie dort, bis Sie sie brauchen. Sobald sich eine Situation ergibt, in der Ihre Gefühle Sie zu überwältigen drohen, versuchen Sie – wenn möglich – Ihre Gefühle und Ihre Intensität zu registrieren und zu benennen. Nehmen Sie anschließend die gefrorene Orange zur Hand.

Wie fühlt sich die Orange in Ihrer Hand an? Machen Sie sich ihre Temperatur und ihre Konsistenz bewusst. Sie können sie drücken wie einen Gummiball. Oder daran riechen. Wie sieht die Orange aus?

Wenn Sie merken, dass Ihre Gedanken abschweifen – gelingt es Ihnen, sich wieder auf die Orange in Ihrer Hand zu konzentrieren?

Bleiben Sie eine Weile mit der Orange in der Hand sitzen. Anschließend können Sie etwas anderes ausprobieren, das beruhigend auf Sie wirkt. Achten Sie darauf, ob Ihre Handlungsimpulse abnehmen oder zunehmen, wenn Sie im Kontakt mit dem augenblicklichen Moment stehen und sich bewusst auf die Orange konzentrieren.

Ein duftendes Handtuch

Geben Sie in eine Tasse kaltes Wasser zwei Tropfen Mentholöl und befeuchten Sie mit dieser Mischung ein kleines Handtuch oder einen Waschlappen. Rollen Sie das Handtuch anschließend fest zusammen, packen Sie es Ihnen einen Gefrierbeutel und legen es in Ihr Gefrierfach.

Wenn Sie nun unangenehme Gefühle ergreifen und Sie in Ihrem Kühlschrank nach Trostfutter suchen, registrieren Sie Ihre Gefühle und Handlungsimpulse.

Nehmen Sie Ihr Handtuch aus dem Gefrierfach und legen Sie es auf Ihr Gesicht. Lenken Sie Ihr Bewusstsein auf das kalte, nach Menthol duftende Handtuch auf Ihrem Gesicht, und registrieren Sie dabei Ihre Gefühle. Nehmen Sie den feuchten Stoff und den Duft des Handtuchs wahr. Atmen Sie tief ein und aus. Legen Sie das Handtuch nun auf Ihre Stirn, Ihre Zehen oder in Ihren Nacken und achten Sie darauf, dass Sie weiter tief atmen, während Sie alle Empfindungen wahrnehmen.

Wenn Sie das Handtuch in das Gefrierfach zurücklegen und erneut Ihre Gefühle und Impulse betrachten: Sind sie stärker geworden? Haben sie sich abgeschwächt? Oder sind sie gleich geblieben? Hat diese Art der Selbsthilfe Ihnen geholfen, Ihren spontanen Verhaltensimpulsen zu widerstehen?

Gedanken anschauen, ohne ihnen nachzuhängen

Nehmen Sie eine bequeme Sitzhaltung ein. Die Wirbelsäule ist gerade. Sitzen Sie entweder auf einem Stuhl, die Fußsohlen auf dem Fußboden, oder im Schneidersitz auf dem Boden oder auf einem Kissen.

Schließen Sie die Augen und richten Sie Ihre volle Konzentration auf Ihren Atem, auf das Einatmen und Ausatmen.

Richten Sie als Nächstes Ihre Konzentration auf die Stelle, wo Ihr Körper Kontakt zu Ihrem Stuhl, dem Boden oder dem Kissen hat.

Machen Sie sich bewusst, dass keine Anstrengung erforderlich ist, um dort, wo Sie sind, zu üben.

Stellen Sie sich nun einen wunderschönen Park vor. Und in einiger Entfernung einen Baum.

Stellen Sie sich vor, dass Sie auf diesen Baum zugehen und bei jedem Schritt ihre Umgebung deutlicher wahrnehmen.

Stellen Sie sich vor, neben dem Baum fließt ein Fluss. Können Sie sich vorstellen, dass Sie an einem warmen Herbsttag am Ufer sitzen und zusehen, wie die Blätter flussabwärts strömen?

Richten Sie Ihr Bewusstsein nun auf Ihre Gedanken. Jedes Mal, wenn ein Gedanke oder ein Bild auftaucht, setzen Sie es vorsichtig auf ein Blatt.

Versuchen Sie, ganz bei dem Baum zu sein. Und immer wenn ein Gedanke auftaucht, der Sie von der Konzentration auf den gegenwärtigen Moment ablenkt («Mache ich es richtig?«), nehmen Sie ihn und setzen ihn auf ein Blatt.

Wenn Sie keine Gedanken haben, dann registrieren Sie den Gedanken »Ich habe keine Gedanken« und setzen ihn auf ein Blatt.

Gedanken kommen und gehen wieder, ohne dass Sie sich anstrengen müssen.

Registrieren Sie, wie es sich anfühlt, von diesem entrückten Ort aus Gedanken zu beobachten, indem Sie auf sie schauen und ihnen nachhängen.

Nachdem Sie einige Zeit zugesehen haben, wie die Blätter den Fluss hinuntertreiben, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder auf Ihren Atem. Atmen Sie tief durch.

Lösen Sie sich allmählich von diesem Bild. Lenken Sie in dem Augenblick, in dem Sie die Augen öffnen, Ihr Bewusstsein wieder auf Ihre Empfindungen und Ihre Umgebung.

Können Sie diese bewusste Aufmerksamkeit gegenüber Ihren Gedanken den ganzen Tag hindurch aufrechterhalten?

Gedanken und Glaubenssätze rund um das Essen

Rufen Sie einen häufigen Gedanken in sich wach und betrachten Sie ihn als Gedanken, nicht als Tatsache.

- Wenn Sie diesen Gedanken als Tatsache werten würden – wie würden Sie sich verhalten?
- Wenn Sie diesen Gedanken nur als Gedanken betrachten würden – was würden Sie dann tun?
- Was würde geschehen, wenn Sie sich von weiteren Gedanken lösen oder das Verhältnis zu Ihren Gedanken verändern würden?

Es ist wichtig, sich darüber klar zu werden, wie weit Sie Gefühle ertragen zu können glauben, und welche Gedanken rund um das Essen und Ihre Figur Sie haben.

Welchen der aufgeführten verbreiteten Überzeugungen schenken Sie Glauben?

Kreuzen Sie Ihre Glaubenssätze an.

- Wenn ich schlank bin, bin ich glücklich.
- Bevor ich mich mit anderen treffe, muss ich meine Gefühle und mein Essverhalten besser im Griff haben.
- Ich kann nicht anders, als mich selbst zu sabotieren.
- Wenn ich das, was jemand für mich zubereitet hat, nicht esse, verletze ich diesen Menschen.
- Wenn ich meinen Teller nicht leer esse, bin ich ein Verschwender.
- Wenn ich mein Essverhalten nicht unter Kontrolle habe, habe ich keine Kontrolle über mein Leben.
- Bevor ich ... kann, muss ich warten, bis mein Körper perfekt in Form ist.
- Wenn ich nicht motiviert bin, brauche ich erst gar nicht anzufangen.
- Bevor ich nicht Größe ... habe, darf ich mir keine schönen Kleider kaufen, in denen ich mich gut fühle.
- Sich dick fühlen heißt, sich wertlos und faul zu fühlen.
- Ich kann meine Impulse nicht kontrollieren.
- Wenn ich etwas vermasselt habe, hat es keinen Sinn, die Sache retten zu wollen. Ich kann genauso gut aufgeben.

Gefühle durchSIEBen

Gefühle schaffen Verbindungen zwischen einer Situation, unserer Interpretation dieser Situation, körperlichen Empfindungen und einem Handlungsimpuls, einem Bestreben. Um sich mit Ihren eigenen Gefühlen vertrauter zu machen, sollten Sie in Situationen, die ein heftiges Gefühl auslösen, versuchen innezuhalten und sich Ihr wirkliches Empfinden bewusst zu machen. Überprüfen Sie anhand des Akronyms SIEB (Situation, Interpretation, Empfindung, Bewältigungsversuch) die Faktoren, die Ihre Erfahrung mit diesem Gefühl bestimmen. Beschreiben Sie anhand des folgenden Fragenkatalogs Gefühle, die Sie in einer kürzlich erlebten, hochemotionalen Situation empfunden haben.

Nehmen Sie zunächst wahr, welche Gefühle Sie haben. Geben Sie der Intensität jedes einzelnen Gefühls eine Note zwischen eins (kaum wahrnehmbar) und zehn (extrem).

Gefühl	Intensität des Gefühls									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Sehr schwaches Gefühl								Sehr starkes Gefühl	

Jetzt SIEBen Sie Ihre Gefühle:

S: Welche **Situation**, welches Ereignis oder welche Person löst die emotionale Reaktion aus?

.....

.....

I: Welche **Interpretationen** oder Gedanken ruft diese Erfahrung hervor?

.....

.....

E: Welche körperlichen **Empfindungen** können Sie feststellen?

.....

.....

B: Welche **Bewältigungsversuche** unternehmen Sie in diesen Situationen?
Fühlen Sie sich zu einer bestimmten Handlung gedrängt?

.....

.....

Heftige Gefühle registrieren

Führen Sie sich Situationen der vergangenen Woche oder aktuelle Ereignisse vor Augen, in denen Ihre Gefühle Sie überwältigten. Versuchen Sie, sich nicht nur das Gefühl, sondern auch die damit verbundenen Auslöser ins Gedächtnis zu rufen. Wie fühlen Sie heute angesichts der Handlung, die aus diesem Gefühl resultierte? Würden Sie aus heutiger Sicht den Handlungsimpuls nur registrieren, ihm aber nicht nachgeben? Würden Sie versuchen, auf Ihren Emotionen zu surfen?

Nehmen wir an, Sie denken an Ihre Angst vor der Präsentation, die Sie vor Kollegen zeigen mussten. Sie spürten den Impuls, sich vollzustopfen und die Vorbereitung der Präsentation hinauszuschieben. Und tatsächlich haben Sie sich vollgestopft und die Vorbereitung hinausgeschoben, indem Sie stundenlang im Internet herumsurften. Jetzt wissen Sie, dass Ihnen diese Verhaltensweisen nicht weitergeholfen haben: Sie waren die ganze Nacht wach, das ganze Essen lag Ihnen schwer im Magen, was sich auf die Qualität Ihrer Vorbereitung und natürlich auch auf die Präsentation auswirkte.

Registrieren heißt nicht urteilen. Registrieren heißt, mit der Weisheit des Weitblicks zu erkennen, welche der Handlungsweisen, die durch intensive Gefühle hervorgerufen werden, Sie weiterbringen oder zurückwerfen.

Beschreiben Sie die Situation.

.....

.....

Was für ein Gefühl hatten Sie und wie intensiv war es auf einer Skala von 1–10?

Gefühl	Intensität des Gefühls									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Sehr schwaches Gefühl								Sehr starkes Gefühl	

Was wollten Sie tun? Was haben Sie tatsächlich getan?

.....

.....

Beschreiben Sie Ihre aktuellen, nicht wertenden Gedanken und Gefühle gegenüber Ihrer damaligen Aktion.

.....

.....

Innere Bereitschaft praktizieren

Stellen Sie sich eine zukünftige Situation vor und die damit verbundenen Gefühle – zum Beispiel die Begegnung mit jemanden, den Sie nicht mögen, oder die Einladung zu einem opulenten Mahl.

Stellen Sie sich nun ein Gefühl oder auch eine körperliche Empfindung vor, die Sie erwarten und die Sie schlecht ertragen, der Sie aber mit Bereitschaft begegnen möchten. Wählen Sie als nächstes den Zeitrahmen, in dem Sie das Gefühl aushalten wollen. Stellen Sie sich zum Beispiel zehn Minuten Lust auf Essen oder zehn Minuten Genervtsein vor.

Machen Sie sich bewusst, wie Sie sich beim Eintritt in die Situation fühlen, in der Sie die unangenehmen Emotionen erwarten. Bewerten Sie? Sind Sie nervös? Wütend? Erwartungsvoll? Nehmen Sie diese Gefühle einfach wahr, versuchen Sie nicht, sie zu ändern.

Schalten Sie eine Stoppuhr ein, sobald sich das Gefühl, mit dem Sie üben möchten, einstellt. Achten Sie darauf, wie sich Ihre Bereitschaft und Ihr Gefühl mit der Zeit verändern. Was möchten Sie angesichts dieses Gefühls oder dieser Empfindung spontan tun? Wie verändert sich Ihr Drang zu handeln? Was tun Sie schließlich, und welche Gefühle haben Sie, während sie handeln oder auch nicht handeln?

Nachdem die Zeit abgelaufen ist, können Sie, wenn Sie möchten, etwas tun, was Sie während der Übung zurückgehalten haben (sofern die Situation dies zulässt). Nehmen Sie wahr, wie Sie sich vor und nach diesem Handeln fühlen. Vergleichen Sie die Phase innerer Bereitschaft mit der des ergebnisorientierten Handelns. Wie erleben Sie Ihre Gefühle, wenn sie sich aufgeschlossen und neugierig verhalten? Wie erleben Sie Ihre Gefühle, wenn Sie auf ein Ziel zusteuern?

Liebevolleres Mitgefühl für alle

Bringen Sie zu Beginn sich selbst liebevolles Mitgefühl entgegen, indem Sie leise sprechen: »Möge ich in Sicherheit sein. Möge ich glücklich sein. Möge ich gesund sein. Möge ich in aller Ruhe mein Leben führen können.« Wiederholen Sie jeden Satz ganz bewusst, in einer Geschwindigkeit, die Ihnen angenehm ist, und in einem Ton des Mitgefühls.

Registrieren Sie Gedanken und Gefühle, die auftauchen, und wenden Sie sich Ihrem Begleiter zu, der stets zur Stelle ist: Ihrem Atem. Lenken Sie dann Ihre Aufmerksamkeit zurück auf die obigen Sätze des liebevollen Mitgefühls.

Führen Sie sich nach einigen Minuten das Bild eines Menschen vor Augen, der Ihnen geholfen oder Sie begeistert hat. Erlauben Sie dem Bild, einige Zeit in Ihrem Bewusstsein zu bleiben und sprechen Sie für diese Person die gleichen Sätze (»Möge es ihm, möge es ihr gut gehen« etc.)

Denken Sie als Nächstes an einen Menschen, der Probleme hat oder vor Herausforderungen steht. Dies kann jedermann sein, ein Verkäufer oder eine Unbekannte, die Sie vom Arbeitsweg kennen, oder ein enger Freund. Konzentrieren Sie sich darauf, dieser Person einige Augenblicke lang mit voller Aufmerksamkeit die Sätze liebevollen Mitgefühls zu widmen. Wenn Ihre Gedanken abschweifen, können Sie Ihre Aufmerksamkeit neu fokussieren, indem Sie sich auf jedes Wort konzentrieren.

Richten Sie im letzten Schritt Ihre Aufmerksamkeit auf jemanden, mit dem Sie Schwierigkeiten haben. Nicht gerade den Menschen, den Sie am meisten hassen, aber jemand, mit dem Sie es nicht leicht haben. Bringen Sie diesem Menschen Wohlwollen entgegen, ohne dass Spannungen in Ihrem Körper oder Ihrem Gesicht auftauchen.

Kehren Sie für einige Zeit zu Ihrem Atem zurück und richten Sie Sätze liebevollen Mitgefühls noch mal an sich selbst.

Mit Achtsamkeit etwas essen

Eine Übung für achtsames Essen besteht darin, eine Kleinigkeit (ein Marshmallow, eine Praline, eine Rosine, eine frische Erdbeere, ein Pfefferminzbonbon oder irgend-etwas anderes, das in einem Bissen aufgegessen werden kann) so bewusst zu essen, als hätten Sie etwas Derartiges nie zuvor gesehen oder geschmeckt. Versuchen Sie dabei, diesen Moment vollkommen bewusst und ohne Wertung wahrzunehmen. Nehmen Sie auch für diese Übung – wie für die vorigen – eine bequeme Sitzposition ein und nehmen Sie sich drei bis fünf Minuten Zeit. Stellen Sie einen Wecker. Wahrscheinlich wird Ihr Geist abschweifen. Nehmen Sie jede Abschweifung als Impuls, sich wieder auf Ihr Essen zu konzentrieren. (Der erste Teil dieser Übung ist inspiriert durch Jon Kabat-Zinn.)

Sehen: Legen Sie das Essen, für das Sie sich entschieden haben, auf Ihre Handfläche. Betrachten Sie es eine Weile mit aller Aufmerksamkeit. Welche Farbe hat es, wenn das Licht drauf fällt, wie ist seine Form?

Berühren: Berühren Sie das Essen mit den Fingern, um seine Konsistenz wahrzunehmen. Wie fühlt es sich an, weich oder hart, trocken oder feucht, glatt oder rau, klebrig oder schlüpfrig?

Riechen: Führen Sie das Essen an Ihre Nase und riechen Sie daran. Führen Sie es anschließend von Ihrer Nase weg und wieder darauf zu. Was riechen Sie?

Schmecken: Legen Sie das Essen auf Ihre Zunge und behalten Sie es ohne zu kauen dort. Machen Sie sich klar, welche Aromen Sie schmecken, bevor Sie zu kauen beginnen. Sie werden den Impuls spüren, zu kauen oder zu schlucken. Schieben Sie den kleinen Bissen Richtung Wange. Wie fühlt sich das Essen zwischen Ihren Zähnen an?

Kauen: Beginnen Sie nun bedächtig und aufmerksam zu kauen. Welche Aromen entfalten sich? Wie verändert sich die Konsistenz des Essens während des Kauens? Achten Sie auf Ihren Impuls, zu schlucken. Wenn Sie schlucken, bleiben Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit weiterhin gezielt bei Ihren Gedanken, Gefühlen und Empfindungen. Reflektieren Sie nun Ihre Erfahrungen, indem Sie die folgenden Fragen kurz oder auch ausführlich beantworten.

Was haben Sie festgestellt, während Sie so sorgsam und aufmerksam aßen?

Auf welche Weise unterscheidet sich diese Praxis von Ihrem üblichen Essverhalten?

Wären Sie bereit, eine ganze Mahlzeit auf diese achtsame Art zu sich zu nehmen? Wenn ja, dann beschreiben Sie die Mahlzeit, das Umfeld und die Art und Weise, wie Sie Achtsamkeit gegenüber Ihrem Essen und Ihrem Essverhalten praktizieren möchten.

Mit Herz und Verstand entscheiden

Arbeiten Sie sich anhand der folgenden Fragen zu einer Entscheidung mit Herz und Verstand durch.

Denken Sie an eine aktuelle Situation, in der Sie klug entscheiden oder handeln möchten.

Suchen Sie sich einen Platz, wo Sie für ein paar Augenblicke stillsitzen können und nicht gestört werden.

Welche Entscheidungen oder Handlungsimpulse drängen sich Ihnen angesichts dieser Situation am ehesten auf? Neigt Ihr Gefühl oder Ihr Verstand zu diesen Entscheidungen oder Handlungen?

Welche Entscheidungen oder Handlungen könnten Sie sich aus einer anderen seelisch-geistigen Verfassung heraus vorstellen? Wenn Sie zum Beispiel zu vernunft-gesteuerten Handlungen neigen, was sagt Ihr Gefühl? Und umgekehrt.

Können Sie sich eine Handlung oder eine Entscheidung vorstellen, die eine Synthese aus Gefühl und Vernunft darstellt und zu der Sie sich intuitiv hingezogen fühlen? Dies könnte eine kluge Handlung oder Entscheidung sein.

Was denken wir über unsere Gefühle?

Unsere Überzeugungen sitzen oft so tief und fest, dass uns die Verhaltensweisen, die sie in uns hervorrufen, vollkommen selbstverständlich erscheinen. Wenn wir uns bewusst machen, wie wir eigentlich über Gefühle denken, schaffen wir Raum für die Wahl anderer Reaktionsmöglichkeiten. Schreiben Sie Ihre hervorstechenden Überzeugungen zu einigen Gefühlen auf.

Gefühl	Meine Überzeugungen zu diesem Gefühl	Wie wirken diese Überzeugungen auf mich?	Ist das hilfreich?	Was ich alternativ über dieses Gefühl denken könnte
Freude				
Trauer				
Weitere Gefühle (Liebe)				
Angst				
Wut				
Scham				
Weitere Gefühle				

Werte im Blick behalten

Die folgende Tabelle führt zwölf Lebensbereiche auf, die für viele Menschen wichtig sind. Für jeden dieser Bereiche soll Ihre persönliche Lebensqualität unter verschiedenen Aspekten bewertet werden. Stellen Sie sich die nachfolgenden Fragen zur Bewertung der einzelnen Bereiche. Machen Sie sich bewusst, dass nicht für alle Menschen alle Bereiche wichtig sind und sich auch die Bedeutung eines Bereiches im Laufe der Zeit ändert. Bewerten Sie jeden Bereich nach Ihrer ganz persönlichen Meinung von 1 (niedrigster Wert) bis zehn (höchster Wert). Vielleicht hilft es Ihnen, wenn Sie sich ein Leben entsprechend Ihren Wertvorstellungen konkret vor Augen führen, anstatt sich nur theoretisch mit dieser Liste zu befassen. Denken Sie daran, dass Ihre Wunschvorstellung in allen Bereichen durchaus Wirklichkeit werden kann. Nehmen Sie sich zum Ausfüllen dieser Liste bitte Zeit und üben Sie Achtsamkeit und Akzeptanz gegenüber allem, was Ihnen auffällt.

	Wahrscheinlichkeit Wie wahrscheinlich ist es, dass in diesem Bereich Ihres Lebens etwas wirklich Bedeutsames passiert?	Augenblickliche Relevanz Wie wichtig ist Ihnen dieser Bereich zurzeit?	Allgemeine Relevanz Wie wichtig ist Ihnen dieser Lebensbereich grundsätzlich?	Aktivitäten Wie sehr haben Sie sich in der letzten Woche für diesen Lebensbereich engagiert?	Zufriedenheit Wie zufrieden sind Sie mit dem Grad Ihres Engagements auf diesem Gebiet in der letzten Woche?	Sorge Wie besorgt sind Sie, dass sich dieser Bereich nicht so fortentwickeln wird, wie Sie dies möchten?
Familie (außer Partner und Kinder)						
Ehe, Partnerschaft, Beziehung						
Elternschaft						
Freunde, soziales Leben						
Arbeit						

	Wahrscheinlichkeit Wie wahrscheinlich ist es, dass in diesem Bereich Ihres Lebens etwas wirklich Bedeutsames passiert?	Augenblickliche Relevanz Wie wichtig ist Ihnen dieser Bereich zurzeit?	Allgemeine Relevanz Wie wichtig ist Ihnen dieser Lebensbereich grundsätzlich?	Aktivitäten Wie sehr haben Sie sich in der letzten Woche für diesen Lebensbereich engagiert?	Zufriedenheit Wie zufrieden sind Sie mit dem Grad Ihres Engagements auf diesem Gebiet in der letzten Woche?	Sorge Wie besorgt sind Sie, dass sich dieser Bereich nicht so fortentwickeln wird, wie Sie dies möchten?
Qualifizierung, Weiterbildung						
Erholung, Freizeit						
Spiritualität						
Soziales Leben						
Körperliche Selbstfürsorge (Gesund essen, Sport treiben, ausreichend Schlaf)						
Umwelt, Umweltschutz						
Ästhetik (Kunst, Musik, Literatur, Schönheit)						

Bitte nehmen Sie sich einen Moment Zeit und sehen Sie sich Ihre Antworten noch einmal an. Wenn Ihnen ein Bereich wichtig ist, Sie aber in Vorstellungen verstrickt sind, die Ihnen nicht weiterhelfen, oder die Wahrscheinlichkeit, dass das Vorgestellte geschieht, gering ist, können Sie sich dann dazu durchringen, irgendetwas zu tun? Wenn Sie feststellen, dass Ihnen ein Bereich zwar wichtig ist, Sie aber mit Ihren Aktivitäten in diesem Bereich unzufrieden sind, sollten Sie kleinere Schritte in Betracht ziehen.

Wie beurteile ich mich selbst?

Wir alle bewerten uns selbst. Wenn Sie feststellen, dass Sie sich je nach Erfolg in gewissen Lebensbereichen gut oder weniger gut fühlen, gibt Ihnen dies wichtige Informationen darüber, welche Rolle diese Lebensbereiche für Sie spielen. Machen Sie sich mit der folgenden Übung (nach Fairburn) die Kriterien bewusst, nach denen Sie selbst sich beurteilen.

Notieren Sie die Bereiche oder Kriterien, die Ihnen wichtig sind. Ihr eigener Erfolg dabei spielt keine Rolle. Sie brauchen auch nicht das aufzuführen, von dem Sie denken, dass es Ihnen wichtig sein sollte. Es geht nur um Ihre augenblickliche Bewertung.

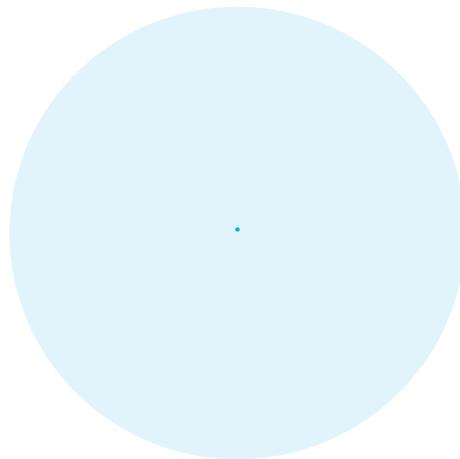
.....

.....

.....

Stellen Sie sich nun Ihr Leben als Tortendiagramm vor. Unterteilen Sie den Kuchen in unterschiedlich große Stücke, entsprechend der Relevanz der notierten Bereiche für Ihr derzeitiges Leben. Wenn Sie »Beziehungen zu Freunden und Familie« aufgeschrieben haben und Sie fühlen, dass diese ein Drittel Ihres Lebens ausmachen, kennzeichnen Sie damit ein entsprechend großes Tortenstück.

Aktuelle Größe der verschiedenen Lebensbereiche



Listen Sie nun Bereiche auf, von denen Sie wünschten, dass sie eine Rolle in Ihrem Leben spielten.

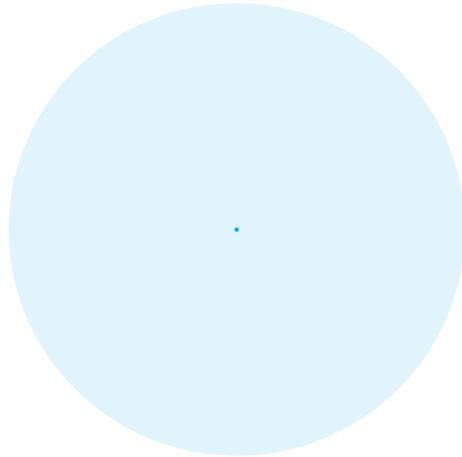
.....

.....

.....

Erstellen Sie ein neues Tortendiagramm, aus dem erkennbar wird, wie sich Ihr Leben idealerweise aufteilen sollte.

Wunschgröße der verschiedenen Lebensbereiche



Worin unterscheidet sich Ihr aktuelles Tortendiagramm von Ihrem Wunschdiagramm?

Welcher Prozentsatz entfällt in jedem Tortendiagramm auf Essen, Aussehen und Gewicht?