

*abschalten & auftanken*





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 leichterer 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

**A**bschalten 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 Spazierengehen, 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



# Achtsamkeitsmeditation mit Fokus auf den Atem

*„Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise gewahr zu sein:  
absichtsvoll, im gegenwärtigen Augenblick und nicht bewertend.“*

Jon Kabat-Zinn

## **Die Übung:**

Nehmen Sie eine sitzende, aufrechte Körperhaltung ein. Am besten auf einem Sitzkissen am Boden, die Füße im Schneidersitz, Lotussitz oder Fersensitz. Die Hände liegen auf den Oberschenkeln auf, die Finger formen das Chinmudra, eine spezielle energiegeleitete Handhaltung, indem sich Daumen und Zeigefinger berühren, die restlichen Finger leicht ausgestreckt sind und die Handflächen wie eine Lotosblüte nach oben zeigen. Der Oberkörper ist aufrecht, die Schultern bleiben ganz entspannt. Sie brauchen kein Ziel zu haben, nichts zu wollen, nichts zu müssen. Achten Sie nur auf Ihren Atem. Wie sich die Bauchdecke bei jedem Atemzug hebt und wieder senkt. Spüren Sie den Atemzügen nach, ohne etwas zu verändern, ohne zu bewerten. Einfach nur wahrnehmen und weiteratmen.

Gedanken vom Alltag sind ganz nebensächlich und können wie kleine Wolken am Himmel weiterziehen. Sie verbleiben mit der gesamten Aufmerksamkeit bei der Atmung und beim Körper, der Kopf wird ganz frei.

## **Dauer:**

10–45 Minuten

## **Wirkung:**

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