

## Woche 1 - Einführung



*Klärung der vier unermesslichen Geisteshaltungen* und wie sie in Verbindung mit dem Motto „re:connected – ein neues Miteinander“ im Zusammenhang stehen.

Die Achtsamkeit ist Grundlage der buddhistischen Haltung. Somit zählen die vier unermesslichen Geisteshaltungen– *Liebende Güte, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut* – zu dieser Haltung. Durch das Kultivieren dieser vier Haltungen, haben Praktizierende die Möglichkeit sich im Umgang mit sich selbst und anderen zu schulen und üben.

### *Körperübung*

Aufrechte Sitzhaltung, sodass die Füße geerdet sind, die Wirbelsäule lang und die Schultern tief. Der Kiefer gelöst und die Zahnreihen haben Spiel. Den Körper an einer Perlenkette von innen heraus ausrichten.



### *Deine & andere Grenzen wahren*

Den Körper im Raum und auf der Sitzunterlage wahrnehmen. Den Blick durch Raum gleiten lassen und gegebenenfalls Neues mit Neugierde wahrnehmen. Die Arme nach vorne ausstrecken und den abgegrenzten Raum, indem der Körper verweilt, wahrnehmen. Tief atmen. Augen gerne geschlossen. Versuch das Innere des Körpers mit einer imaginären Taschenlampe abzuscannen und sich den inneren Grenzen bewusst werden. Jeder Mensch hat innere und äußere Grenzen. In einem fruchtbaren Miteinander wird versucht Grenzen zu schätzen, respektieren und wahrzunehmen. Die Eigenen sowohl als auch die der Kolleg: innen. Erst wenn ich meine eigenen Grenzen wahrnehme und schätze, kann ich diese auch meinen Mitmenschen zugestehen. Grenzen weichen von Person zu Person ab.

### *Tipp*



Erinnere dich daran, dass die Interaktion mit Kolleg: innen ein Abbild von deiner „inneren“ Kommunikation mit dir selbst ist. Sprichst du bei Schwierigkeiten mit dir selbst ist. Sprichst du bei Schwierigkeiten mit dir selbst abwertend ist die Wahrscheinlichkeit, dass du mit deinen Kolleg: innen in einer schwierigen Situation abwertend umgehst, sehr viel höher.

## Woche 2 – Liebende Güte



Die Qualität der *liebenden Güte* wird häufig mit der bedingungslosen Liebe einer Mutter verglichen. Ganzgleich, wie lange das Kind weint, die Mutter nimmt es liebevoll in den Arm, ohne zu bewerten. Die Mutter wünscht sich dennoch nichts Sehnlicheres, als das es dem Kind gut geht und es zur Ruhe kommen kann. Diese Wünsche, geprägt von tiefen Verstehen, kann man sich selbst und auch anderen zukommen lassen.

### *Körperübung*

Schultern kreisen, Schultern zu den Ohren ziehen, Hände ausschütteln und dreimal tief atmen.



### *Metta Wünsche*

Eine Person oder Lebewesen in die Vorstellung einladen, zu dem/der es leicht ist positive oder liebevolle Gefühle zu empfinden. Im Geiste dieser Person gute Wünsche senden: „Mögest du glücklich sein. Mögest du frei von Schmerz sein. Mögest du gesund sein. Etc.“ Auch der Praktizierende selbst profitiert von Metta Wünschen. So wird im nächsten Schritt der Wunsch in die ich-Form verändert: „Möge ich glücklich sein. Usw.“ Abschließend wünscht der Übende einer Person im Berufsumfeld Metta Wünsche.



### *Tipp*

Gerne den Kollege: innen ab und an sagen: „Ich wünsche dir, dass du einen kraftvollen Tag mit netten Student: innen hast.“

## Woche 3 - Mudita - Mitfreude



Mudita ist *Mitfreude*, die innewohnende Freude, die jeder Mensch besitzt. Echte und wahre Freude für sich selbst & jemanden anderen zu empfinden ist ein Schlüssel für Glück und Leichtigkeit.

### *Körperübung*

Fünf tiefe Atemzüge nehmen und dabei gerne über den offenen Mund oder über einen lösenden Vokal ausatmen.



### *Buddhas Lächeln*

Der Kiefer gelöst. Die Erinnerung auf einen fröhlichen und leichten Moment lenken. In diesen Moment mit allen Sinnen eintauchen. Dreimal tief atmen und diesen Moment wieder loslassen. Ein halbes Lächeln - Buddhas Lächeln - aufsetzen und dieses Lächeln nach innen senden. Für einen Moment mit dem halben Lächeln verweilen, Stirn geglättet und wahrnehmen, was sich im Inneren und auch im Äußeren verändert. Dieses Lächeln in die Welt senden.



### *Tipps*

Bewusst die kleinen und großen Erfolge im Berufsleben gemeinsam feiern. Einen Versuch starten sich mit den Kolleg:innen mitzufreuen, wenn ein Projekt besonders gut funktioniert hat oder eine schwierige Aufgabe gemeistert wurde. Lächeln kann man auch mit den Augen (falls die Maskenpflicht wieder verpflichtend wird.)

## Woche 4 - KARUNA – Mitgefühl



Die Kultivierung von *Mitgefühl* stellt in diesem Kurs die zentrale Rolle dar. Diese Qualität gibt dem Übenden die Möglichkeit tiefer und liebevoller in die Natur von Schwierigkeiten und Herausforderungen einzutauchen. Dadurch entsteht tiefes Verständnis. Zur Vertiefung: Die Geschichte vom verletzten bellenden Hund im Wald.

### *Körperübung*

Massage der Kiefermuskulatur, des Haaransatzes und der Kinnpartie. Den Unterkiefer von links nach rechts verschieben. Den Gedanken auf ein kauendes Kamel lenken, um so den Kiefer noch mehr zu entspannen. Diese Tiere machen das wunderbar.



### *Selbstmitgefühl Break*

Eine Person oder Lebewesen in die eigene Vorstellung einladen, zu dem/der es leicht fällt ein positives oder liebevolles Gefühl zu empfinden. Im nächsten Schritt stellt man sich das Lebewesen in einer schwierigen Situation vor. Ohne Vorurteil und Bewertung bietet man dem Lebewesen sein Mitgefühl an. Möglichkeiten hierfür Sätze wie: „Ich sehe dich, dass ist gerade wirklich schwer.“, liebevolle Gesten, wie: Umarmung oder Hand auf die Schulter oder einen schützenden Raum anbieten. Dies passiert alles im Geiste. Danach denkt der Übende an eine Person, die sie/ihn sehr gern hat/liebt und fragt sich, wie würde diese Person mit dem Übenden umgehen, wenn er selbst in einer schwierigen Lage wäre. Diese Form des Mitgefühls kann sich der Praktizierende selbst zukommen lassen, indem dieser sich selbst dabei anspricht und vielleicht eine Hand auf das Herz/Brustkorb legt.

### *Tipp*



Falls ein verspannter Kiefer ein Thema während der Arbeitszeit ist, wie wäre es mit einer Kamel-Postkarte neben dem Desktop. Somit erinnerst du dich selbst daran den Unterkiefer zu lösen.

## Woche 5 - KARUNA – Selbstmitgefühl



Der gesunde Umgang mit sich selbst in herausfordernden Zeiten oder bei Schwierigkeiten ist essentiell für den Umgang mit Anderen am Arbeitsplatz. Daher ist das Kultivieren von *Selbstmitgefühl* wichtig. Sobald man liebevoller mit sich in Momenten von Kritik, Selbstabwertung und Stress umgehen kann, desto leichter wird es wahres Verständnis für Andere aufzubringen.

### *Körperübung*

Abklopfen des gesamten Körpers mit der flachen Hand. Alle Extremitäten drei Runden. Abschließend die Kopfhaut massieren.

### *In Selbstmitgefühl baden*



Aufrufen einer schwierigen Situation. Vorsicht: Keine traumatische Situation! Zweiter Schritt ist die Vorstellung, wie würde ein sehr guter Freund dem Übenden in dieser Situation begegnen. Liebevoll, freundlich, ohne Bewertung und Vorurteil. Diese Umgangsform soll der Praktizierende sich im nächsten Schritt selbst zukommen lassen. Abschließend wird der Übende angeleitet sich im eigenem Mitgefühl zu baden und dem Mitgefühl eine Farbe zu geben.



### *Tipp*

Kaufe dir einen Stein oder etwas ähnliches in deiner Mitgefühlsfarbe. Trage diesen Gegenstand in der Hosentasche oder lege ihn an deinen Arbeitsplatz als Erinnerungshilfe.

## Woche 6- KARUNA – Mitgefühl für Andere



Das Mitgefühl weitet sich in dieser Woche aus. Das Kultivieren von *Mitgefühl für und mit anderen Lebewesen* wird geübt, um in schwierigen Situationen einen anderen Weg zu kennen als mit reiner/puren Reaktion zu antworten.

### *Körperübung*

Hände aneinanderlegen und Wärme durch schnelles Reiben erzeugen. Sobald die Hände sehr warm sind, diese auf die Oberschenkel ablegen und in die beiden Hände hineinspüren. Veränderungen wahrnehmen. Den inneren Körper wahrnehmen.



### *„So wie ich“-Übung*

Eine Person ins Gedächtnis rufen, bei der es gerade schwer fällt Mitgefühl zu empfinden (z.B. Arbeitskollege oder Vorgesetzter). Bewusstwerden, dass man selbst und der Andere ein Mensch ist. Man beginnt folgende Sätze innerlich zu sprechen: „Der Andere hat einen schlechten Tag, so wie ich.“ „Der Andere hat schon Leid im Leben erfahren, so wie ich.“ Man kann beliebig lang fortfahren, bis sich ein Gefühl von Weite und Freundlichkeit einstellt. Danach kann man der anderen Person Mitgefühl wünschen. Siehe oben



### *Tipp*

Bei einer schwierigen Situation dreimal tief atmen und den Fokus auf den Raum oder den inneren Körper lenken. Gerne als Bildschirmhintergrund das Wort: „Atmen“ einfügen. So entsteht eine kontinuierliche Erinnerung und schafft einen kleinen Abstand, indem du bewusster entscheiden kannst, welchen Weg bzw. Interaktionsform du wählen möchtest.

## Woche 7 - UPPEKSHA – Gleichmut



*Gleichmut* ist die Qualität des Erkennens, dass das Leben nicht flach verläuft sondern geprägt von Wellen ist. Sobald man beginnt diese Realität anzunehmen wird das Leben leichter und man hadert weniger mit Herausforderungen.

### *Körperübung*

Sitz einnehmen und Hände, Arme und Schultern ausschütteln. Durch das Schütteln lösen sich oberflächliche Verspannungen, die sich während des Tages angesammelt haben.



### *Wellen des Lebens*

In der Imagination ein Gewässer, das man gut kennt, aufrufen. Dieses wird eine Weile beobachtet, wie es sich durch Jahreszeiten, Wetterzustände und äußere Gegebenheiten (Stein ins Wasser werfen) verändert. Man beobachtet, ohne einzugreifen. Das Wasser verändert sich stetig. Manchmal sehr offensichtlich und in anderen Zeiten kaum. Das Leben folgt diesen Bewegungen. Manchmal wild und herausfordernd, dann wieder ruhig und stetig. Es ist ein Kommen und Gehen, wie Wellen des Ozeans. Versuch: Vertrauen in diesen immer wiederkehrenden Prozess aufzubauen.



### *Tipps*

Ein Glass Wasser zeigt die Ruhe und Unbeständigkeit sehr gut. Weiter kann es hilfreich sein, sich ein Bild von einem Gewässer in das Büro zuhängen.

## Woche 8- Inter-Sein



Einführung in Sichtweise des „Inter-Sein“ („Inter-Being“) welches der vietnamesische Mönch und Achtsamkeitslehrer Thich Nhat Hanh geprägt hat. Man geht davon aus, dass jedes Leben miteinander in Verbindung steht und die Idee der Separation eine Illusion ist. Vertiefung: Der Umgang mit Krankheit in anderen Kulturen, im speziellen in der afrikanischen Kultur. Das Erkennen der Verbundenheit wird in der zum Beispiel afrikanischen oder indigenen Sprache sehr viel deutlicher als in individualistisch geprägten Ländern.

### *Körperübung*

Anspannen des ganzen Körpers. Hände ballen. Schultern zu den Ohren. Augen zusammenkniffen. Halten. Abrupt loslassen. Drei Runden. Wahrnehmen, was im Körper passiert.



### *Der verbindende Atem*

Der Atmung bewusst werden. Dreimal tief atmen und erlauben, dass der Atmen frei kommen und gehen darf. Im nächsten Schritt erinnert man sich an einen großen Baum und wie dieser dafür sorgt, dass der nächste Atemzug genommen werden kann. Man bekommt die Möglichkeit dem Baum zu danken. Abschließend ruft man sich ins Bewusstsein, dass die Luft, die man selbst ausatmet, jemand anderes wieder einatmet. So sind alle Lebewesen miteinander verbunden. Über den Atmen kann man einem anderen Lebewesen einen Wunsch oder ein „Danke“ senden.



### *Tipp*

Werde dir in einer schwierigen Situation bewusst, dass der Andere die gleiche Luft atmet, wie du. Vielleicht kannst du sogar noch ein Stück weiter gehen und einen synchronen Atemzug mit der anderen Person nehmen bevor die Konversation, Aufgabe etc. weitergeht.



## Woche 9 - Abschluss

Abschluss des Kurses mit der Aussicht auf das neue Semester und einer Feedback Runde.

### *Körperübung*

Auf dem Stuhl dehnen der Arme, Finger und des Nackens. Während der Übung den Atem miteinander binden. Achtsames und bewusstes Atmen.



### *Achtsames Atem*

Konzentration auf den Atem. Drei Möglichkeiten den Atem gut wahrzunehmen: Nasenflügel, Rachen und Bauch. Auswahl des Orts, der am leichtesten zugänglich ist. Den Atem kommen und gehen lassen, ohne einzugreifen. Mentales Benennen von „Ein-“ und „Ausatmung“. Sobald der Geist von der Atmung wegwandert, Erinnerung schaffen. „Ich komme liebevoll zu meinem Atem zurück.“ Oder „Nur diesen einen Atemzug“ im Hier und Jetzt wieder ankommen. Ein stetiges nach Hause kommen. Druck rausnehmen. Es ist normal, dass man abschweift. Wichtiger: Zum Atem zurückfinden.



### *Tipp*

Bewusste Pausen im Arbeitsalltag einlegen. Dies steigert die Produktivität & Gelassenheit am Arbeitsplatz. Wiederholung aller genannten kleinen Alltagstipps.