15-Minuten-Mini-Version (Achtsamkeit zuhause)

Für eine 15-Minuten-Mini-Version zuhause kannst du dich an der Logik des MBSR orientieren, aber die Übungszeiten stark verkürzen.

Unten ein einfacher 4-Wochen-Plan mit täglich ca. 15 Minuten.

Allgemeiner Rahmen

- Dauer: 4 Wochen, idealerweise 6 Tage pro Woche.
- Zeit: Möglichst immer zur gleichen Tageszeit (z.B. morgens nach dem Aufstehen oder abends).
- Struktur pro Tag:
  - 10 Minuten formale Übung
  - 5 Minuten Reflexion oder Alltagspraxis

Ankommen & Body-Scan light *(Woche 1)*

Ziel: Grundhaltung der Achtsamkeit, erste Körperwahrnehmung.

<u>Tägliche Praxis (ca. 15 Minuten):</u>
2 Minuten Ankommen / Still sitzen, Atem spüren, merken: „Ich bin jetzt hier."

8 Minuten Mini-Body-Scan

- Aufmerksamkeit nacheinander auf:
  Füsse – Beine – Bauch – Brust – Schultern – Gesicht.
- Bei jedem Bereich nur spüren:
  Druck, Wärme, Kribbeln, Neutralität – ohne zu bewerten.

5 Minuten Reflexion / Alltag

- Kurz notieren: Was habe ich im Körper bemerkt? Wie war meine Stimmung?
- Einmal am Tag eine kleine Routine (z.B. 3 Bissen einer Mahlzeit) ganz bewusst, langsam, nur mit dem Geschmack erleben.

Atem & Wahrnehmung von Gedanken *(Woche 2)*

Ziel: Atem als Anker, erste Beobachtung von Gedanken- und Bewertungsmustern.

<u>Tägliche Praxis:</u>
2 Minuten Ankommen

- Ein paarmal tief ausatmen, Körper grob scannen.

8 Minuten Sitzmeditation – Atem

- Fokus sanft auf den Atem (z.B. Bauchhebung-/senkung).
- Wenn Gedanken auftauchen: kurz innerlich benennen („Denken", „Planen", „Erinnern") und freundlich zum Atem zurückkehren.

5 Minuten Reflexion / Alltag

- Abends 2–3 Situationen notieren, in denen du gemerkt hast, dass du automatisch bewertet hast („gut/schlecht", „richtig/falsch").
- Nur festhalten, nicht ändern wollen.

Sanfte Bewegung & Stresssignale *(Woche 3)*

Ziel: Im Körper beheimatet sein und Stress im Körper bemerken.

Tägliche Praxis (abwechselnd A und B):

A – Achtsame Bewegung (z.B. Montag, Mittwoch, Freitag):
2 Minuten Ankommen im Stehen.
8 Minuten langsame, einfache Bewegungen (z.B. Schulterkreisen, Arme heben und senken, Vor- und Zurückbeugen), immer mit Atem und Körpergefühl verbunden.
5 Minuten Sitzen und nachspüren: Wo fühle ich jetzt Wärme, Weite, Spannung?

B – Atem-Sitzmeditation (Dienstag, Donnerstag, Samstag):
2 Minuten Ankommen.
8 Minuten Atemmeditation wie in Woche 2.
5 Minuten Reflexion: 1–2 Stressmomente des Tages erinnern und fragen:

- Was habe ich im Körper gespürt?
- Was dachte ich?
- Wie habe ich reagiert?

Integration & Achtsamkeit im Alltag *(Woche 4)*

Ziel: Übungen mischen und Alltag bewusst gestalten.

Tägliche Praxis:

2 Minuten Ankommen.

8 Minuten – frei wählen:

- Mini-Body-Scan
- Atem-Sitzmeditation
- Achtsame Bewegung / (Wähle jeden Tag intuitiv, was jetzt am stimmigsten wirkt.)

5 Minuten „Achtsamkeit im Alltag“

- Morgens: Dir eine Sache vornehmen, die du heute bewusst tun willst (z.B. Treppe steigen, Zähneputzen, Kaffee trinken).
- Abends: Kurz notieren, wie es war und was dir aufgefallen ist (Gedanken, Gefühle, Körper).

Hinweise, damit es funktioniert

- **Erwartungen klein halten:**
  Es geht nicht darum, dich schnell zu beruhigen, sondern zu lernen, aufmerksam bei dir zu bleiben, egal wie du dich fühlst.

- **Unbequeme Erfahrungen** (Unruhe, Langeweile, Müdigkeit) **gehören dazu** – sie sind Teil der Übung, nicht Zeichen des Scheiterns.

- Lieber 10–15 Minuten regelmässig als selten lange Sessions.