Hausübungen MBSR (Achtsamkeit im Alltag)

Die Hausübungen im MBSR (8Wochenplan) bestehen aus formaler Praxis (Body-Scan, Yoga, Sitzmeditation) und informeller Achtsamkeit im Alltag, meist an 6 Tagen pro Woche.

Viele Kurse empfehlen täglich etwa 30–45 Minuten formale Praxis plus einige Minuten bewusste Alltagsübungen.

Achtsamkeit erforschen (W1)

- Formal: Body-Scan (ca. 30–45 Minuten) mindestens 6-mal in der Woche.
- Informell: Eine Mahlzeit achtsam essen, einfache Routinetätigkeiten (z.B. Zähneputzen, Duschen) bewusst und langsam ausführen; evtl. kleine Reflexion im Tagebuch.

Wahrnehmung & Bewertungen (W2)

- Formal: Weiterhin Body-Scan (fast täglich) plus kurze Sitzmeditation auf Atem/Körper (10–15 Minuten).
- Informell: „Angenehme Ereignisse“-Tagebuch (Pleasant Events Calendar) führen und bemerken, wie Wahrnehmung und Bewertung zusammenhängen; Achtsamkeit bei Alltagsaktivitäten.

Im Körper zuhause sein (W3)

- Formal: Abwechselnd Body-Scan und achtsames Yoga an (fast) jedem Tag; dazu 10–15 Minuten Sitzmeditation.
- Informell: „Unangenehme Ereignisse“-Tagebuch; bemerken, wann du im Autopiloten bist und welche Auslöser es gibt.

Stress verstehen (W4)

- Formal: Weiter alternierend Body-Scan und Yoga; Sitzmeditation wird meist auf ca. 20 Minuten erweitert.
- Informell: Bewusstes Wahrnehmen von Stressreaktionen (körperlich, emotional, gedanklich) im Alltag; kurze Notizen dazu machen.

Mit Stress umgehen (W5)

- Formal: Wechsel zwischen Sitzmeditation und Yoga; Fokus in der Meditation auf Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen in Stresssituationen.
- Informell: Achtsamkeit in herausfordernden Situationen üben (z.B. „STOPP“-Pause einlegen); „Kommunikation/Stress-Tagebuch“ kann dazukommen.

Achtsame Kommunikation (W6)

- Formal: Weiter Sitzmeditation und Yoga bzw. Body-Scan im Wechsel.
- Informell: Kommunikationskalender – Gespräche beobachten (z.B. ob du eher zurückhaltend, aggressiv oder klar und freundlich bist); bewusstes Zuhören und achtsames Sprechen üben.

Selbstfürsorge & Integration (W7)

- Formal: Sitzmeditation und Yoga; oft wird jetzt ermutigt, teils ohne Audioanleitung zu üben, um Eigenständigkeit zu stärken.
- Informell: Achtsame Selbstfürsorge: bemerken, was dir guttut, wo du über deine Grenzen gehst, und kleine, konkrete Selbstfürsorge-Schritte ausprobieren.

Die Praxis verankern (W8)

- Formal: Mix aus Body-Scan, Yoga und Sitzmeditation, aber zunehmend in selbst gewählter Form und Dauer; Ziel ist, eine eigene Routine zu finden.
- Informell: Überlegen, wie du Achtsamkeit langfristig alltagsnah einbauen möchtest (Mikro-Pausen, achtsames Essen, bewusste Übergänge im Tagesablauf).