

*Mindfulness in
Nature*





MiNa

Achtsamkeit in der Natur – nachhaltige Werte verkörpern, Nachhaltigkeit wertschätzen

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.

INHALT

Einleitung	5
Das Projekt	5
Vorstellung von “Achtsamkeit in der Natur”	5
Wie man Achtsamkeit praktiziert:.....	5
Übungen	8
1 -- Sehen – Hören – Fühlen.....	8
2 -Achtsames gehen	9
3- Achtsam in der Natur gehen	10
4 – Achtsame Entscheidungen treffen	11
5- Periphereres Sehen/Hören – „Eulen-Blick“	12
6- ABC Centring.....	13
7- Wellenatmung.....	14
8- Atemübung 4 – 7 – 11	15
9- Lerne deine Stressreaktion kennen:.....	16
10- Tee - Kaffee - Wasseratmung.....	17
11- Wim Hof Atemübung.....	18
Der Green Comp.....	21
Partnerschaft	23



E I N L E I T U N G



Einleitung

Das Projekt

Dieses Dokument ist ein Ergebnis des Erasmus + Projektes „MINA – Mindfulness in Nature – embodying sustainable values, valuing sustainability“. Das Ziel ist es, das Ausüben und die Vorteile von Achtsamkeit in der Natur zu fördern. Kontakt mit der Natur fördert nicht nur die Gesundheit, sondern hilft auch sich der Natur nahe zu fühlen, was nachhaltige Werte fördert. Dieses Flipbook ist gestaltet als Werkzeug für alle, die Achtsamkeit in der Natur praktizieren wollen. Es kann von Einzelpersonen, Gruppen oder zur Anleitung von Gruppen genutzt werden.

Vorstellung von “Achtsamkeit in der Natur”

Achtsamkeitstraining ist ein geistiges Training mit dem Ziel, spezifische Fähigkeiten zu entwickeln. Verschiedene Ansätze benutzen unterschiedliche Begrifflichkeiten. Hier benutzen wir die Definitionen aus “Unified Mindfulness”, entwickelt von Shinzen Young.

Achtsamkeit besteht aus einem Set sich gegenseitig verstärkender Fähigkeiten:

Klarheit, Gelassenheit und Konzentration.

Klarheit ist die Fähigkeit besser zu erkennen, was in und um uns passiert.

Gelassenheit ist die Fähigkeit, Wahrnehmungen kommen und gehen zu lassen, ohne sie zu verdrängen oder festzuhalten.

Konzentration ist die Fähigkeit, Aufmerksamkeit auf das zu richten, was uns wichtig ist.

Wir alle besitzen diese Fähigkeiten. Durch mentales Training können wir diese Fähigkeiten verbessern. Achtsamkeit in der Natur ist ein Konzept um diese Fähigkeiten zu trainieren und daher zu verbessern. Wenn wir Zeit in der Natur verbringen, werden Prozesse im Körper aktiviert, die helfen, z.B. den Blutdruck zu regulieren. Diese positiven Effekte sind von vielen Studien belegt worden.

Wir profitieren davon, in der Natur zu sein, selbst wenn wir der Natur kaum Beachtung schenken. Daher ist leicht vorstellbar, wie viel intensiver die Resultate sind, wenn wir uns mit unserer Wahrnehmung der Natur aktiv auseinandersetzen.

Wie man Achtsamkeit praktiziert:

Ort:

Alle Übungen sind darauf ausgelegt draußen ausgeführt zu werden. Suche dir einen Ort, an dem du dich ungestört und sicher fühlst. Alle Übungen können stehend, gehend oder sitzend und mit offenen oder geschlossenen Augen ausgeführt werden.

Wenn wir von der Natur sprechen, meinen wir eine natürliche Umgebung. Die Größe der Umgebung ist nicht relevant. Es kann ein Balkon, ein Park, ein Garten oder ein Baum vor dem Fenster sein. Natürlich ist es auch möglich am Meer, in den Bergen, im Wald, oder auf Wiesen und Feldern zu sein.

Sicherheit:

Es ist wichtig, dass du innerhalb deiner persönlichen Komfort-Zone bleibst und keine Grenzen während dieser Übungen überschreitest, bring dich nicht in Gefahr. Beobachte die Umgebung, in der du planst, die Übungen auszuführen und denke an mögliche Gefahren: besteht z.B. die Gefahr, hier zu fallen oder zu stolpern? Fühle ich mich sicher genug, um meine Augen zu schließen? Welche anderen Gefahren wie wilde Tiere, andere Personen oder Wasser gibt es? Falls du in der Nähe des Meeres bist, bewahre einen sicheren Abstand und bedenke, dass die Reichweite des Meeres mit den Wellen variieren kann. Wenn du auf einen Spaziergang gehst, denke daran, dass du den Weg zurückfinden musst.

Vorbereitung

Wenn du die Übung allein durchführst, lies die Anleitung ein oder zwei Mal bevor du anfängst, so dass du die Übungen später ausführen kannst, ohne nachzusehen. Deine persönliche Erfahrung ist wichtiger als die Anleitungen. Sie müssen nicht exakt befolgt werden, sondern stehen als Idee zur Verfügung, wie du mit der Natur in Verbindung treten und dein persönliches Wohlbefinden verbessern kannst.

Wenn du eine Gruppe leitest, überlege, ob du vorgehen möchtest wie oben, oder ob du die Anleitung der Übungen auf einem Handy oder Tablet oder ausgedruckt dabeihaben möchtest. Achte darauf, jeder Person in der Gruppe Zeit zu geben eine bequeme Position zu finden.

Überlege, ob du die folgenden Dinge mitnehmen möchtest:

- Wasserflasche
- Hut
- Sonnencreme
- Bequeme Schuhe
- Wettergemäße Kleidung
- Decke
- Picknick Decke / Yogamatte
- Kompass
- Smartphone
- Tablet oder ausgedruckte Anweisungen
- Aufgeladene Powerbank

Dauer

Die Übungen können in einer Minute ausgeführt werden, oder du kannst dir mehr Zeit nehmen, 5, 10, 20 oder 30 Minuten. Wenn du dir mehr Zeit nehmen möchtest, ist es eventuell hilfreich sich einen Timer zu stellen. Auf den folgenden Seiten wirst du Achtsamkeits- und Entspannungsübungen finden, aus denen du wählen kannst.



Ü B U N G E N



02



Übungen

1 -- Sehen – Hören – Fühlen

1. 1. Sehen

- Finde einen Ort, an dem du ein Stück Natur sehen kannst
- Wähle eine bequeme Position und beginne die Übung.
- Atme drei Mal, ohne dich anzustrengen, tief ein und aus. Das signalisiert deinem Körper, dass du eine Übung beginnst.
- Sieh dir eine Sache um dich herum an: z.B. eine Pflanze, ein Blatt, einen Baum oder einen Wald.
- Fange von „außen“ an und betrachte die vollständige Sache, dann „zooome“ die Sache heran.
- Zoom 1: Wie sieht die Sache aus, ihre Farbe, Größe und Ausmaße?
- Zoom 2: Guck die die Sache gründlicher an, beobachte Details wie Äste, Blätter und Blattstrukturen.
- Zoom 3: Guck dir die Sache noch gründlicher an. Siehst du individuelle Markierungen oder andersfarbige Strukturen?
- Zoome wieder zurück, zuerst auf Level 2, dann auf Level 1.
Falls du von Gedanken oder dem, was um dich herum passiert, abgelenkt wirst, ist das okay. Bringe deine Aufmerksamkeit behutsam wieder zurück zu deinem Fokus, ohne über die Ablenkung nachzudenken oder ihr zu folgen.
- Beende die Übung.



Reflektion: Wie fühlst du dich? Was fällt dir um dich herum auf?

1.2. Hören

- Atme dreimal tief ein und aus, um deinem Körper den Anfang der Übung zu signalisieren.
- Schließe deine Augen und konzentriere dich darauf, was du hörst.
- Welche Geräusche hörst du direkt neben dir?
- Welche Geräusche hörst du weiter weg?
- Wie verändern sich die Geräusche?
- Falls du von Gedanken oder dem, was um dich herum passiert, abgelenkt wirst, ist das okay. Bringe deine Aufmerksamkeit behutsam wieder zurück zu deinem Fokus, ohne über die Ablenkung nachzudenken oder ihr zu folgen.



Reflektion: Wie fühlst du dich? Was fällt dir um dich herum auf?

1.3. Fühlen

- Berühre ein Stück Natur - ein Blatt, einen Grashalm, eine Blume, eine Pflanze oder einen Baum.
- Wie ist die Form des Stücks?
- Wie fühlen sich die Ränder an?
- Welche Struktur kannst du fühlen?
- Ist es weich, hart, borkig, glatt, behaart, kalt oder warm?
- Wie fühlt es sich für dich an, dieses Stück Natur in der Hand zu halten?
- Falls du von Gedanken oder dem, was um dich herum passiert, abgelenkt wirst, ist das okay. Bringe deine Aufmerksamkeit behutsam wieder zurück zu deinem Fokus, ohne über die Ablenkung nachzudenken oder ihr zu folgen.



Reflektion: Wie fühlst du dich? Was fällt dir um dich herum auf?

2 -Achtsames gehen

Stell dich an einen Ort, an dem du dich sicher und wohl fühlst.

Suche mit den Augen eine Strecke von ca. 1,5 Metern aus, die du gehen willst. Nimm dir dafür 5 Minuten Zeit.

Atme drei Mal tief ein und aus

Dann beginne zu gehen. Fokussiere während des Gehens deine Aufmerksamkeit auf deine Füße.

Wenn sich ein Fuß hebt, verändert sich das Gleichgewicht des Körpers, und das Gewicht verschiebt sich auf den anderen Fuß. Beobachte das Verschieben des Gewichtes und wie das Gleichgewicht deines Körpers sich verändert.

Beobachte deine Bewegungen und die Momente, in denen du stabil und im Gleichgewicht bist und die, in denen du es nicht bist.

Frage: Was hast du beobachtet und gefühlt, wie stark war deine Konzentration?

Gehe dann in deinem eigenen Tempo.

Nimm dir 5 Minuten, in denen du gehst wie du möchtest, in deinem „normalen“ Tempo.

Frage:

- Wie fühlst du dich?
- Was ist dir aufgefallen?
- Wo ist deine Aufmerksamkeit?
- Was fühlt sich besonders angenehm an?
- Wann bist du besonders konzentriert?
- Welche Aufgaben machen dich besonders achtsam im Hier und Jetzt?



3- Achtsam in der Natur gehen

Beobachte den Raum um dich herum, da wo du gehst.

Beginne, in dem du beachtest, was du in der Natur siehst, sieh dir deine Umgebung genau an. Vielleicht fallen dir Dinge auf, die du vorher noch nicht gesehen hast. Sieh dir an, was in deiner Nähe ist und was weiter weg ist.

Bringe deine Aufmerksamkeit jetzt zu deinen anderen Sinnen.

Konzentriere dich darauf, was du hören kannst, welche Geräusche es um dich herum gibt, die auffälligen, aber auch die weniger auffälligen, wie Vögel, Wasser oder der Wind.

Beachte Gerüche in deiner Umgebung. Was kannst du riechen?

Welche Berührungen kannst du wahrnehmen? Den Wind in deinem Gesicht? Vielleicht einen Rucksack auf deinem Rücken? Deine Füße, die den Boden berühren?

Kannst du Blumen, Steine, Bäume oder Wasser um dich herum berühren? Beachte ihre Temperatur, ihre Beschaffenheit und ihr Gewicht.

Bringe deine Aufmerksamkeit zu deiner Bewegung, zu der Art, wie du gehst. Welcher Teil deines Körpers bewegt sich, wenn du gehst. Natürlich die Füße und Beine, aber auch die Arme und der Oberkörper?

Diese Aufmerksamkeit fühlt sich möglicherweise ein bisschen komisch an, normalerweise beachten wir unsere Bewegungen nicht so genau.

Behalte deine Art des Gehens bei und beobachte den Rhythmus, in dem sich deine Beine bewegen.

Bringe deine Aufmerksamkeit jetzt zur Druckveränderung an deinen Füßen und wie sie in den Rhythmus deines Gehens passen. Ein Fuß nach dem anderen.

Falls es noch andere Sinneseindrücke gibt, kannst du diese wahrnehmen, aber falls das unangenehm oder ablenkend ist, lass sie an dir vorbeiziehen und bringe deine Aufmerksamkeit zurück zum Rhythmus deines Gehens.

Gehe weiter, falls du abgelenkt wirst, bemerke dies und komme zurück zum Rhythmus deiner Schritte oder den Sinneseindrücken in deiner Umgebung.

Gehe in einem Tempo, das für dich angenehm ist.

Beende die Übung und nimm wahr, wie du dich fühlst.

Inspiziert von der Mediation „Walk in Nature“ aus der App „Headspace“ von Andy Puddicombe und Rich Pierson.



4 – Achtsame Entscheidungen treffen

Vor der Übung denk darüber nach, welche Entscheidung du treffen möchtest. Egal ob es eine große Entscheidung ist wie „ich werde von jetzt an vegan essen“ oder kleinere wie „ich werde heute Nachmittag putzen“.

Formuliere jetzt 2 Sätze: 1. „ich werde ... (vegan essen/ putzen).“

2. „Ich werde nicht... (vegan essen / putzen).“

Setz dich aufrecht hin, atme dreimal tief ein und aus.

Beginne die Übung mit der visuellen Wahrnehmung: dem **Sehen**

Sage den „ich werde...“ Satz in deinem Kopf und beobachte, was für Bilder auftauchen, du kannst auch aktiv versuchen zu sehen, wie diese Zukunft aussieht. Ändere deinen inneren Fokus zum „ich werde nicht...“ Satz und beobachte die visuelle Wahrnehmung.

Die visuelle Wahrnehmung darf in den Hintergrund verschwinden.

Bringe deine Aufmerksamkeit jetzt zur auditiven Wahrnehmung: dem **Hören**

Sage den „ich werde...“ Satz in deinem Kopf und fokussiere dich darauf, was du dabei hörst. Liste Gründe auf, warum der „ich werde...“ Satz eine gute Idee ist oder höre den Konversationen und Geräuschen deiner Gedanken zu.

Die auditive Wahrnehmung darf jetzt in den Hintergrund rücken.

Bringe deine Aufmerksamkeit jetzt zur Wahrnehmung von dem, was du **fühlen** kannst.

Sage den „ich werde ...“ Satz und nimm wahr, welche körperlichen Empfindungen aufkommen. Achte darauf, ob sie angenehm sind oder nicht. Sage den „ich werde nicht ...“ Satz und beachte auch hier die körperlichen Empfindungen.

Alle Bereiche

Nimm dir kurz Zeit und lasse alle Wahrnehmungen zu und betrachte das Resultat. Das Resultat kann zum Beispiel sein:

- Ich weiß, was ich tun werde.
- Ich weiß nicht, was ich tun werde.
- Ich brauche mehr Informationen.
- Eine andere Entscheidung ist im Moment wichtiger.

Beende die Übung mit deinem persönlichen Resultat.



5- Periphereres Sehen/Hören – „Eulen-Blick“

Eine sehr einfache und effektive Entspannungstechnik ist dein peripheres Sehen zu öffnen. Das ist inkompatibel mit der Stressreaktion (wie alle diese Techniken). Entwickle das Gefühl „die Wahrnehmung zu dir kommen zu lassen“ statt danach zu suchen. Falls das für dich keinen Sinn ergibt, denke an eine Zeit als du entspannt und glücklich ein weit entferntes Panorama angeguckt hast, das ist das Gefühl. Es gibt viele kleine Muskelgruppen, die an diesem Prozess beteiligt sind, die du fühlen und entspannen lernen kannst.

Du kannst außerdem dein Hören „öffnen“, in dem du in einem größer werdenden Kreis der Wahrnehmung Geräusche zu allen Seiten von dir beachtest (sogar unter dir). Da das moderne Leben oft daraus besteht, geradeaus auf einen Bildschirm oder eine Straße zu starren, wird die Fähigkeit, ein gemeinsames Erleben von Hören und Sehen zu haben, eingeschränkt. Diese Übung ist mehr ein horizontales Sehen, statt ein zielorientiertes, bei dem man sich nach vorne orientiert.

„Eulen-Blick“: Fixiere einen Punkt. Erlaube jetzt deinen Augen sich zu entspannen, nach rechts, links oben und unten zu gucken, ohne deinen Blick zu bewegen. Du kannst deine Hände benutzen, indem du sie langsam zu beiden Seiten bewegst, als ob du einen Vorhang öffnen würdest und darauf achtest, ob du beide Hände gleichzeitig sehen kannst.

(aus dem E-book “Centring - Why mindfulness alone isn’t enough.” by Mark Walsh)



6- ABC Centring

A Awareness (Bewusstsein) - fühle deinen Körper hier und jetzt, deine Wahrnehmung innerhalb und außerhalb von deinem Körper.

B Balance – balanciere deine Haltung, bewege dich vielleicht sogar vor und zurück und zu beiden Seiten, um die Mitte zu finden. Du kannst auch versuchen, dein Bewusstsein erst zu einer Seite und dann zu der anderen deines Körpers auszudehnen, auf die Flächen, die nach unten zeigen, auf deine Vorderseite und deinen Rücken und auf die Innen- und Außenseite deines Körpers.

C Core relaxation (Kernentspannung) - entspanne deine Augen, Mund/Zunge/Kiefer, Bauch- und Rückenmuskulatur

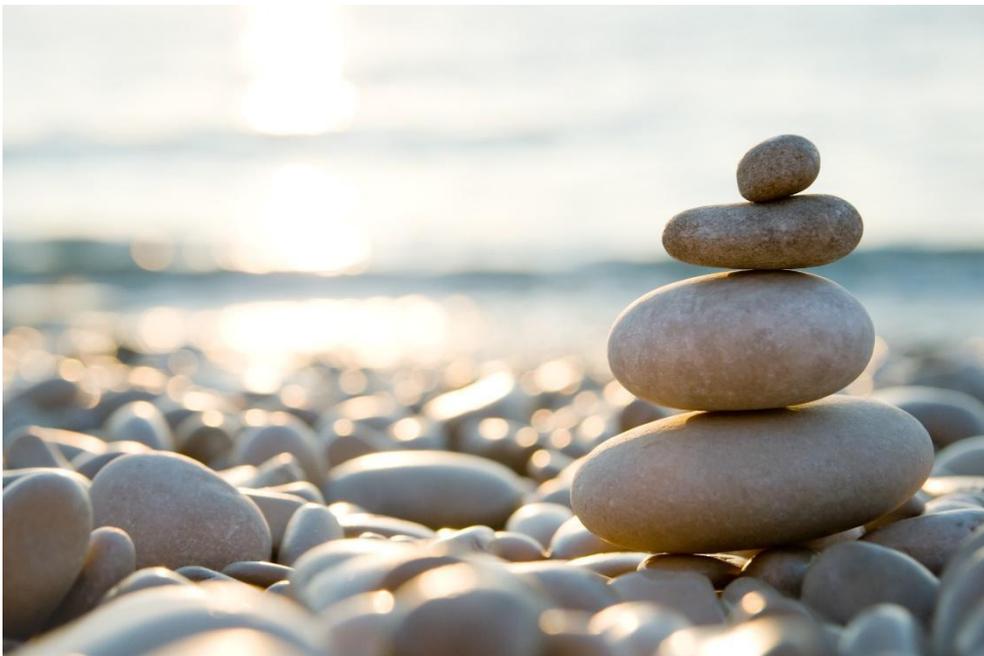
Atme tief mit dem Zwerchfell, so dass sich dein Bauch und dein unterer Rücken beim Einatmen leicht nach außen bewegen. Du kannst deine Bauchmuskeln anspannen, bevor du sie entspannst, wenn dir das hilft. Konzentriere dich auf deinen Körperschwerpunkt, einen Punkt einige Zentimeter unterhalb des Nabels. Entspann den Beckenboden und die Füße. Diese „Kern“-Entspannung wird sich auf den Rest deines Körpers ausbreiten, so dass die Muskeln so entspannt sein können, wie es deine (jetzt gut ausbalancierte) Struktur erlaubt.

Du kannst zusätzlich ausprobieren:

Connect (verbinden) – denke an jemanden, der dich zum Lächeln bringt. Verbinde dich mit Menschen oder der Natur um dich herum.

Reflektion: Wie fühlst du dich? Fühlst du dich anders als vor der Übung?

(aus dem Buch „Embodiment - Moving beyond mindfulness“ von Mark Walsh, Unicorn Slayer Press)



7- Wellenatmung

Die Wellenatmung ist eine einfache Technik, die Körper und Geist beruhigt, indem sie einen gleichmäßigen, rhythmischen Atemfluss erzeugt,

So kannst du sie üben:

1. Suche dir eine bequeme Position: Setze oder lege dich in eine entspannte Position, mit geradem Rücken und entspannten Schultern.
2. Atme tief ein: Schließ die Augen und atme langsam und tief durch die Nase ein. Während du das tust, stell dir deinen Atem als eine Welle vor, die von deinem Unterbauch aufsteigt und sich bis in deine Brust ausdehnt. Lass deinen Bauch sich sanft ausdehnen, gefolgt von deiner Brust.
3. Halte inne: Wenn du den Höhepunkt des Einatmens erreicht hast, halte den Atem für einen kurzen Moment an und spüre die Fülle der Welle an ihrem höchsten Punkt.
4. Atme langsam aus: Atme nun langsam und vollständig durch die Nase oder den Mund aus. Stell dir vor, wie sich die Welle zurückzieht, zuerst die Luft aus dem Brustkorb und dann aus dem Bauchraum entweicht, wie eine sanfte Flut, die wieder ins Meer zurückfließt.
5. Wiederholung: Setz dieses Atemmuster fort - langsames, gleichmäßiges Einatmen, eine kurze Pause und langsames, kontrolliertes Ausatmen. Stell dir vor, wie sich die Welle mit jedem Atemzug hebt und senkt, und halte den Rhythmus gleichmäßig und fließend.
6. Konzentrier dich auf das Gefühl: Achte darauf, wie sich dein Körper anfühlt, wenn der Atem durch ihn fließt, erlaube der Spannung, sich mit jedem Ausatmen zu lösen.

Übe die Wellenatmung mehrere Minuten lang, oder so lange, wie es sich angenehm anfühlt, um Entspannung zu fördern und Stress abzubauen.



8- Atemübung 4 – 7 – 11

Die Atemübung 4-7-11 ist eine einfache, aber wirksame Technik, die Entspannung fördert, Stress abbaut und den Geist beruhigt, indem sie den Atem verlangsamt. Durch die Konzentration auf kontrolliertes Einatmen, Anhalten und langes Ausatmen hilft diese Übung, das parasympathische Nervensystem zu aktivieren, das einen Zustand der Entspannung fördert.

So wird sie durchgeführt:

1. Mach es dir bequem: Setze oder lege dich in eine entspannte Position. Achte darauf, dass dein Rücken gerade ist und deine Schultern locker sind.
2. Atme 4 Sekunden lang ein: Atme langsam und tief durch die Nase ein und zähle dabei bis 4. Konzentriere dich darauf zuerst deinen Bauch und dann die Brust auszudehnen.
3. Halte den Atem 7 Sekunden lang an: Sobald deine Lungen voll sind, halte den Atem 7 Sekunden lang an. Versuche, dich dabei nicht anzustrengen - es sollte sich ruhig und kontrolliert anfühlen.
4. Atme 11 Sekunden lang aus: Atme langsam durch den Mund aus, während du bis 11 zählst, wobei das Ausatmen länger sein sollte als das Einatmen. Konzentriere dich darauf, deine Lunge vollständig zu entleeren.
5. Wiederhole den Zyklus für mehrere Minuten oder bis du dich ruhig und zentriert fühlst. Ziel ist es 4-6 Runden auf einmal zu absolvieren.

Tipps:

- Atme gleichmäßig, ohne etwas zu erzwingen.
- Wenn dir 11 Sekunden für die Ausatmung zu lang vorkommt, passe die Zeit an, aber bleib bei einer langsameren Ausatmung im Vergleich zur Einatmung.

Diese Technik hilft, Ängste abzubauen, fördert die Entspannung, besonders vor dem Schlaf oder in stressigen Momenten.



9 Lerne deine Stressreaktion kennen:

Setze oder stelle dich bequem hin. Mach einen kurzen „Check in“ mit deinem Körper – achte auf deinen Atem und deine Haltung. Schließe möglicherweise dazu die Augen. Denke nun an etwas, das in deinem Leben ein wenig stressig ist.

Keine traumatisierende Situation, aber etwas, das ein bisschen nervt oder Angst auslöst. Achte nach ein paar Sekunden darauf, was in deinem Körper passiert. Vielleicht spürst du eine Art von Anspannung. Wie ist dein Atem? Achte genau auf die Veränderungen in deinem Körper.

Hör jetzt damit auf. Fühlst du die Teile deines Körpers, die angespannt sind, wie die Schultern oder den Nacken? Versuche, sie zu entspannen. Beschleunigt sich deine Atmung? Wird sie flacher? Atme ein paar Mal tief und lang ein. Einfache Übungen wie diese können dir helfen. Sehr einfach, nicht wahr? Du hast gerade deine Stressreaktion kennengelernt und es geschafft, sie zu reduzieren.

Die Stressreaktion unseres Körpers ist in vielen Fällen nicht sinnvoll, denn sie macht uns weniger gesund, weniger intelligent, weniger kreativ und weniger freundlich.

(Inspiriert durch das Buch „Embodiment - Moving beyond mindfulness“ von Mark Walsh, Unicorn Slayer Press)

10- Tee - Kaffee - Wasseratmung

Kategorie: Wasseratmung (ausgleichend)

Ausgleichende Atemübungen sollen dich entspannen, wenn du dich überfordert fühlst und energetisieren dich, wenn du wenig Energie hast. Ähnlich wie das Trinken von Wasser, können sie jederzeit durchgeführt werden. Die Idee ist, deine Atmung zu vier bis sechs Atemzüge die Minute zu reduzieren. Das entspricht etwa der Hälfte Ihres üblichen Atemrhythmus, wobei du trotzdem mehr Luft einatmest. Stell es dir als ruhiges, tiefes Atmen vor.

So kannst du praktizieren:

- Einatmen durch die Nase 1-2-3-4
- Ausatmen durch die Nase 4-3-2-1
- Wiederhole dies 10 Runden lang



Tee (Whiskey)-Kategorie Atemübungen (entspannend/schlaf-fördernd)

Atemtechniken, die eine tiefe Entspannung fördern, aktivieren den parasympathischen Zweig des autonomen Nervensystems, der für Ruhe und Verdauung zuständig ist. Langsames Atmen erhöht den Kohlendioxidgehalt im Körper, weitet die Atemwege, senkt die Herzfrequenz und reduziert den Cortisolspiegel. Bei der Whiskey-Atmung beträgt die Atemfrequenz in der Regel drei Atemzüge pro

Minute oder weniger. Dies ist eine extrem langsame, tiefe Atmung, die eher schläfrig macht, weshalb sie häufig vor dem Schlafengehen praktiziert wird.

So kannst du sie praktizieren:

- Atme durch die Nase 1-2-3-4
- Atme durch die Nase 8-7-6-5-4-3-2-1 aus
- 10 Runden lang wiederholen

Kaffee Kategorie Atemübungen (Stimulierend/Energetisierend)

Wie der Name schon sagt, regen die Atemübungen nach Art des Kaffees das sympathische Nervensystem an und helfen so, Energie zu schöpfen und wach zu bleiben. Diese Techniken werden am besten am besten morgens oder kurz vor einer körperlichen Anstrengung durchgeführt werden. Die wichtigste Übung in dieser Kategorie heißt kapalabhati, oder „Feueratem“. Sie beinhaltet schnelles, kräftiges Ausatmen mit Hilfe der Bauchmuskeln, wie beim Gefühl eines scharfen Niesens. Das Einatmen passiert ganz natürlich, während du dich zwischen den kräftigen Ausatmungen entspannst.

So kannst du praktizieren:

Atme kräftig aus, indem du deinen Unterbauch anspannst.

- Niese den Atem in einem kurzen, scharfen Nieser aus
- Entspanne dich und lasse das Einatmen ganz natürlich geschehen
- Wiederhole diese Übung 20-mal mit 1 Ausatmung pro Sekunde.

Weitere Informationen zu dieser Atemtechnik erhältst du in diesem [Video](#).

11- Wim Hof Atemübung

Seine Methode kombiniert spezifische Atemtechniken, Kälteexposition und Hingabe. In diesem Leitfaden werden wir uns vor allem auf die Vorteile der Atemtechnik und ihre Verwendung in Achtsamkeitsübungen konzentrieren. Die Methode von Wim Hof beinhaltet ein kraftvolles Einatmen, ein entspanntes Ausatmen und ein langes Anhalten des Atems. Die Wim-Hof-Technik kann aus den folgenden Gründen eine Ergänzung zu Achtsamkeitsaktivitäten sein:

Atembewusstsein: Die Methode betont die bewusste Atmung. Indem du dich auf jeden Atemzug konzentrierst, kultivierst du das Bewusstsein des gegenwärtigen Augenblicks. Dies deckt sich mit den Prinzipien der Achtsamkeit.

Stressabbau: Die regelmäßige Anwendung der Technik reduziert Stresshormone und fördert die Entspannung. Achtsamkeit und Stressabbau gehen Hand in Hand.

Körper-Geist-Verbindung: Die Wim Hof-Technik ermutigt dazu, sich auf Körperempfindungen einzustellen. Diese Verbindung zwischen Körper und Geist fördert die Achtsamkeit.

Die Wim Hof-Methode ist eine kraftvolle Atemtechnik, die spezifische Atemmuster mit Atemanhalten kombiniert, um das körperliche und geistige Wohlbefinden zu steigern. Hier findest du eine Anleitung zum Üben der Wim Hof-Atemtechnik (es gibt auch eine angeleitete Atemübung im [Videoformat](#), falls gewünscht):

Skript:

“Hallo, alle zusammen! Heute werden wir die kraftvolle Wim Hof-Atemtechnik erforschen. Diese Methode kombiniert tiefe rhythmische Atemzüge mit Atem anhalten, um die Energie zu steigern, Stress abzubauen und das allgemeine Wohlbefinden zu erhöhen. Fangen wir an!“



[Schritt 1: Mache es dir bequem] „Such dir zunächst einen ruhigen, ungestörten Ort. Die Übung kann im Sitzen oder Liegen durchgeführt werden. Alle einschränkenden Kleidungsstücke werden gelockert, damit der Atem frei fließen kann.“



Schritt 2: Power Atmung (30 Runden)] „Als Nächstes folgen ein paar Power Atmungen. Folgt diesen Schritten:

Atmet tief durch die Nase ein.

Atmet sanft durch den Mund aus (als ob man pfeifen würde).

Wiederholt diesen Zyklus 30 Atemzüge lang.

Die Konzentration liegt mit jedem Atemzug darauf, sowohl den Bauch als auch die Brust mit Atem zu füllen.



[Schritt 3: Atemanhalten] „Jetzt wird der Atem angehalten:

Beim 30. Atemzug wird etwa 90% der Lungenkapazität ausgeatmet.

Den Atem so lange anhalten, wie es gut machbar ist.

Wenn der Drang zu atmen verspürt wird, vollständig einatmen.

Danach den Atem für weitere 15 Sekunden anhalten.“



(Schritt 4: Wiederholen] „3 bis 4 Runden werden mit der Power Atmung und dem Atem anhalten durchgeführt. Wenn der Körper signalisiert, dass er eine Pause braucht, wird die Übung beendet.“

Hinweis:

Auch wenn diese Technik für Menschen aller Altersgruppen (einschließlich Kinder) geeignet ist, sollte sie immer von einer Aufsichtsperson oder einem Fachmann beaufsichtigt werden. Einige Sicherheitsvorkehrungen sind zu beachten, wie z. B.:

- Nicht geeignet während der Schwangerschaft oder für Personen mit Epilepsie.
- Konsultiere einen Arzt, wenn du Probleme mit dem Herz-Kreislauf-System hast.
- Wende sie nicht vor dem Tauchen, Autofahren oder Schwimmen an.
- Kribbeln und Benommenheit sind normal; hör auf, wenn du das Gefühl hast, ohnmächtig zu werden.
- Setze oder lege dich während der Übung hin, da du Schwindel und Kribbeln in den Gliedern spüren könntest.



H A P P Y E N D



03



Der Green Comp

Die Entwicklung eines europäischen Kompetenzrahmens für Nachhaltigkeit ist eine der politischen Maßnahmen, die im Europäischen Green Deal festgelegt wurden, um das Lernen im Bereich der ökologischen Nachhaltigkeit in der Europäischen Union zu fördern. Dieser Rahmen heißt „GreenComp“, und wir haben ihn als Inspiration für dieses Projekt genutzt.

Der GreenComp identifiziert eine Reihe von Nachhaltigkeitskompetenzen, die in Bildungsprogramme einfließen sollen, um Wissen, Fähigkeiten und Einstellungen zu entwickeln, die das Denken, Planen und Handeln mit Empathie, Verantwortung und Fürsorge für unseren Planeten und für die öffentliche Gesundheit, fördern.



Die visuelle Darstellung des GreenComp baut auf der Bienenbestäubung als Metapher für den Rahmen auf, wobei Bienen, Blumen, Nektar und Bienenstöcke die vier Bereiche des Rahmens darstellen. Der GreenComp besteht aus 12 Kompetenzen, die in vier Bereiche unterteilt sind. Für dieses Projekt haben wir uns auf den ersten Bereich konzentriert, „Verkörperung von nachhaltigen Werten“, mit den unten aufgeführten Kompetenzen. Unser Ziel ist es, durch den Einsatz von Achtsamkeitstechniken in einer natürlichen Umgebung ein Gefühl der Verbundenheit und eine gesunde Beziehung zur Natur zu fördern. Der Bereich „Verkörperung von Nachhaltigkeitswerten“ des GreenComp besteht aus den Kompetenzen:

Wertschätzung der Nachhaltigkeit

- Der Kompetenzbereich „Verkörperung von Nachhaltigkeitswerten“ ermutigt uns, über unsere eigenen persönlichen Werte und Weltanschauungen in Bezug auf Nachhaltigkeit zu reflektieren und sie zu hinterfragen.
- Die Kompetenz „Wertschätzung der Nachhaltigkeit“ zielt darauf ab, die Reflexion über Werte und Perspektiven zu fördern.
- Sie könnte als Metakompetenz definiert werden, da ihr Hauptziel nicht darin besteht, bestimmte Werte zu vermitteln, sondern den Lernenden bewusst zu machen, dass sie selbst entscheiden können, welchen Werten sie in ihrem Leben den Vorrang geben wollen.

- Sie ermöglicht es den Lernenden, über ihre Denkweise, ihre Pläne und ihr Handeln nachzudenken.

Fairness fördern

- Förderung von Gleichheit und Gerechtigkeit für heutige und zukünftige Generationen und Nachhaltigkeit von früheren Generationen lernen.

Förderung des Naturbewusstseins

- Anzuerkennen, dass der Mensch Teil der Natur ist, und Bedürfnisse und Rechte anderer Arten und der Natur selbst zu respektieren, um gesunde und widerstandsfähige Ökosysteme wiederherzustellen und zu regenerieren.
- Es geht darum, Empathie für den Planeten zu entwickeln und sich um andere Arten zu respektieren.
- Dies fördert eine gesunde Beziehung zur natürlichen Umwelt und zielt darauf ab, in den Menschen ein Gefühl der Verbundenheit zu wecken, das dazu beitragen kann, die psychische Belastung und die negativen Emotionen, die Menschen weltweit aufgrund des Klimawandels erleben, zu mildern. Dies kann zur Verbesserung der Stimmung und der psychischen Gesundheit beitragen.

Wir versuchen, dieses Gefühl der Verbundenheit mit der Natur durch dieses Projekt zu fördern, denn die Forschung zeigt, dass wir nicht nur den Kontakt zur Natur brauchen, sondern uns auch mit ihr verbunden fühlen müssen:

Während die physische Interaktion mit der natürlichen Umwelt vor allem die oberflächliche Ebene betrifft, geht es bei letzterem um unsere Gefühle und Ansichten, die sich aus der Entwicklung sinnvoller Beziehungen und der Verinnerlichung unserer Erfahrungen mit der natürlichen Umwelt entwickelt. Eine solche Verinnerlichung kann auf lange Sicht die Wiederherstellung der Natur fördern.

Wenn du mehr über den GreenComp erfahren oder es für deine Arbeit in der Erwachsenenbildung nutzen möchtest, kannst du ihn auf der [Website des EU Science Hub](#) kostenlos herunterladen:

Partnerschaft:



Systeme in Bewegung eV ist ein Verein zur europaweiten Vernetzung und Unterstützung von Familien. Wir führen Projekte zur Familienförderung und Kinder- und Jugendarbeit auf regionaler und europäischer Ebene durch. Unser multiprofessionelles Team besteht aus körperorientierten Psychologinnen, Sozialarbeitern, Achtsamkeitstrainerinnen, Stresskompetenztrainerinnen sowie Trainerinnen und Trainern für Bewegung und Zirkuskunst.

Die Autor:innen dieses Handbuchs, die Systeme in Bewegung e.V. vertreten, sind:

Imke Hoheisel

Melle Haas

Martina Haas

Empoderar- Desenvolvimento Organizacional, Social, Profissional e Pessoal, Lda ist ein Schulungs- und Beratungsunternehmen, das die psychologische Wissenschaft nutzt, um Wohlbefinden und Effektivität in der Gesellschaft, in Organisationen und bei Einzelpersonen zu fördern. Das Beraterteam hat Erfahrung in der Förderung positiver Veränderungen in unterschiedlichen Kontexten. Sie verfügen über eine psychologische Ausbildung und eine umfangreiche Interventionspraxis, die dieses Wissen mit anderen Fachgebieten kombiniert und es ihnen ermöglicht, in verschiedenen Situationen wirksame Lösungen zu finden.

Die Autoren dieses Handbuchs, die Empoderar vertreten, sind:

Nuno Marques

João Amaral



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Co-funded by
the European Union