

# TherMedius® Achtsamkeits-Ecke



## Achtsamkeitsübung: Neues wagen Auf zu neuen Ufern!

*Autor: HPP Josef Bacher-Maurer*

Liebe Leserinnen und Leser,

mit der heutigen Übung möchte ich Sie ganz speziell am Jahresbeginn dazu animieren, achtsam mit der Gegenwart umzugehen.

**In der Gegenwart wird die Zukunft gestaltet. In der Zukunft liegen die Sehnsüchte der Menschen.**

Ich bin ein leidenschaftlicher Fan von Carl Rogers, dem Vater der humanistischen Gesprächstherapie. Rogers sagt, dass der *Selbstverwirklichungstrieb im Menschen der lebensbestimmende Trieb* ist.

Mit der nachfolgenden Übung können Sie Ihren Klienten auf sehr einfache Weise eine achtsame Hausaufgabe mitgeben. Damit können Sie dem Therapieprozess oder auch dem Coaching eine Struktur in Kurz-/Mittel- und Langfristziele geben.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg mit dieser Übung!

Mit achtsamen Grüßen

*Ihr Josef Bacher-Maurer*

### Übung:

Wir können lernen, im richtigen Moment das Entscheidende zu tun und die Gunst der Stunde zu nutzen. Die Griechen nannten diese Fähigkeit im Umgang mit der Zeit „kairos“, im Unterschied zu „chronos“, der mit der Uhr messbaren Zeit.

Der Gott Kairos wird in der Antike mit einem kahlen Hinterkopf dargestellt. Davon wird auch das Sprichwort abgeleitet, dass man „die Gelegenheit beim Schopfe packen soll“; wenn die Gelegenheit (Kairos) vorbei ist, kann man sie/ihn nicht mehr beim Schopf packen

In der Psychologie nennt man die Angst davor, Entscheidungen zur rechten Zeit zu treffen daher auch *Kairophobie*.

Auch Seneca beschreibt diesen Umstand mit folgendem Satz: **„Nicht weil es schwer ist, wagen wir es nicht, sondern weil wir es nicht wagen, ist es schwer.“**

Die Fähigkeit, die Gunst der Stunde zu nutzen ist eine hohe Kunst, die man aber erlernen kann.

Nehmen Sie sich für den ersten Schritt viel Zeit und ziehen Sie sich an einen stillen, ungestörten Platz zurück an dem Sie nachdenken oder auch meditieren können. Nehmen Sie 5 Gläser (Tassen oder Becher) mit und stellen Sie diese vor sich auf. Jedes Glas bekleben Sie mit einem Zettel.

Auf dem ersten steht „*Neues wagen*“ auf dem Zweiten steht „*1 Woche*“, auf dem Dritten „*1 Monat*“, auf dem Vierten „*1/2 Jahr*“ und auf dem Letzten „*1 Jahr*“.

Nun nehmen Sie weitere Zettel zur Hand und schreiben Sie darauf, welche neuen Impulse und Wendungen Sie Ihrem Leben geben möchten. Alle Zettel kommen in das Glas „*Neues wagen*“.

Im Anschluss verteilen Sie die Zettel in die Gläser mit Zeitangaben. Denken Sie darüber nach oder meditieren Sie jeweils dazu, in welchen realistischen Zeitspannen Sie die Änderungen tatsächlich angehen und umsetzen können/möchten.

Beginnen Sie nun mit den Neuerungen für die erste Woche. Dies sind vielleicht Kleinigkeiten, aber wichtige erste Schritte auf dem Weg zu großen Veränderungen. Nach jeder vollzogenen Änderung wird der jeweilige Zettel zerrissen.

Nehmen Sie am Ende der Woche das Glas und prüfen Sie, ob die Zettel weniger geworden sind oder das Glas gar schon leer ist. Dann haben Sie schon viel erreicht. Gehen Sie nun Schritt für Schritt vor, bis am Ende des Jahres alle Gläser leer sind.

*Dann haben Sie gewaltiges Neues gewagt!*