

Achtsamkeit

Name: Constantin Krause

Klasse: TG13 (2015/2016)

Schule: Technisches-Gymnasium an der Gewerblichen Schule TBB

Fache: Psychologie

Fachlehrer: Oberstudienrat Klaus Schenck

Inhaltsverzeichnis

1. Was ist Achtsamkeit?	2
1.1 Der Verstand	3
Wie erkenne ich den Verstand?.....	5
1.2 Angespante Achtsamkeit.....	6
Flow.....	7
1.3 Entspannte Achtsamkeit	9
2. Achtsamkeit als Weg zum Glück.....	11
2.1 Sorgen	11
2.2 Konzentration.....	12
3. Warum ist achtsam sein so schwer?	14
4. Achtsamkeit im Alltag	16
5. Achtsamkeit schulen.....	17
5.1 Konzentration	17
5.2 Im Alltag	18
5.3 Meditation	19
Bodyscan.....	19
6. Anhang	20
6.1 Literaturverzeichnis.....	20
6.2 Internetquellen	20
6.3 Selbständigkeitserklärung.....	21

Achtsamkeit

Constantin Krause / TG 13 (2015/16)

Was ist Achtsamkeit?

Dauernd wird man über Achtsamkeit belehrt und sie wird immer mehr zur Mode, doch was Achtsamkeit eigentlich ist, wird selten klar. Deshalb ist es wichtig, eine Definition für diese Arbeit zu entwickeln, damit alle begreifen, worum es geht, wenn von Achtsamkeit die Rede ist.



Achtsamkeit

Constantin Krause / TG 13 (2015/16)

Der Verstand

Zunächst gilt es, den Verstand zu betrachten und zu ergründen. Dabei sind vor allem die Erkenntnisse von Eckhart Tolle maßgebend. **Er sagt, dass der Mensch nicht sein Verstand ist.**

Der Mensch ist nicht sein Verstand!



Eckhart Tolle

Du sprichst von „dem Verstand“, als wäre er eigenständig. Resultiert daraus nicht die Erkenntnis, dass er eben nicht mit der Person als solcher gleichzusetzen ist?

Völliger Blödsinn!? Cogito ergo sum*. Das habe ich gesagt, deshalb muss es stimmen. Außerdem handeln wir nur auf Grundlage unseres Verstandes und er ist es, der uns steuert.



René Descartes

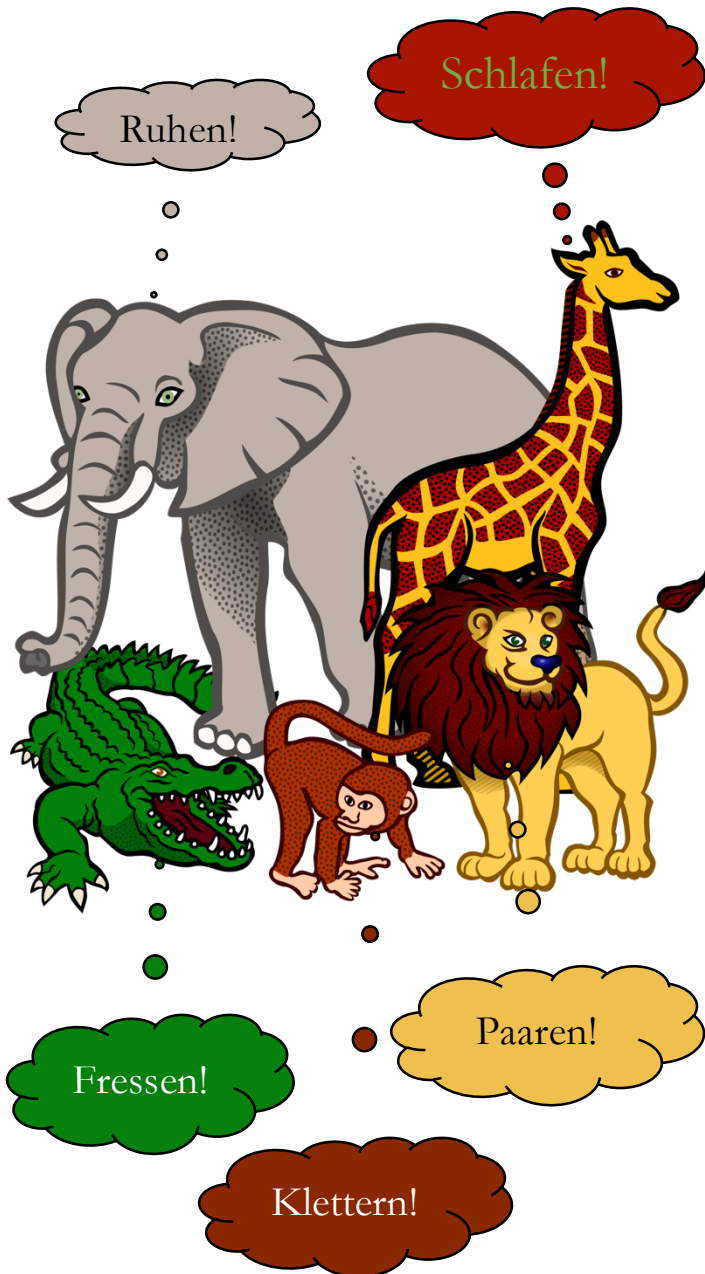
Mmmh, vielleicht... Aber so logisch du es auch begründen magst, ich habe trotzdem recht und du nicht!

*Cogito ergo sum – Ich denke, also bin ich

→ Der Mensch ist nicht sein Verstand

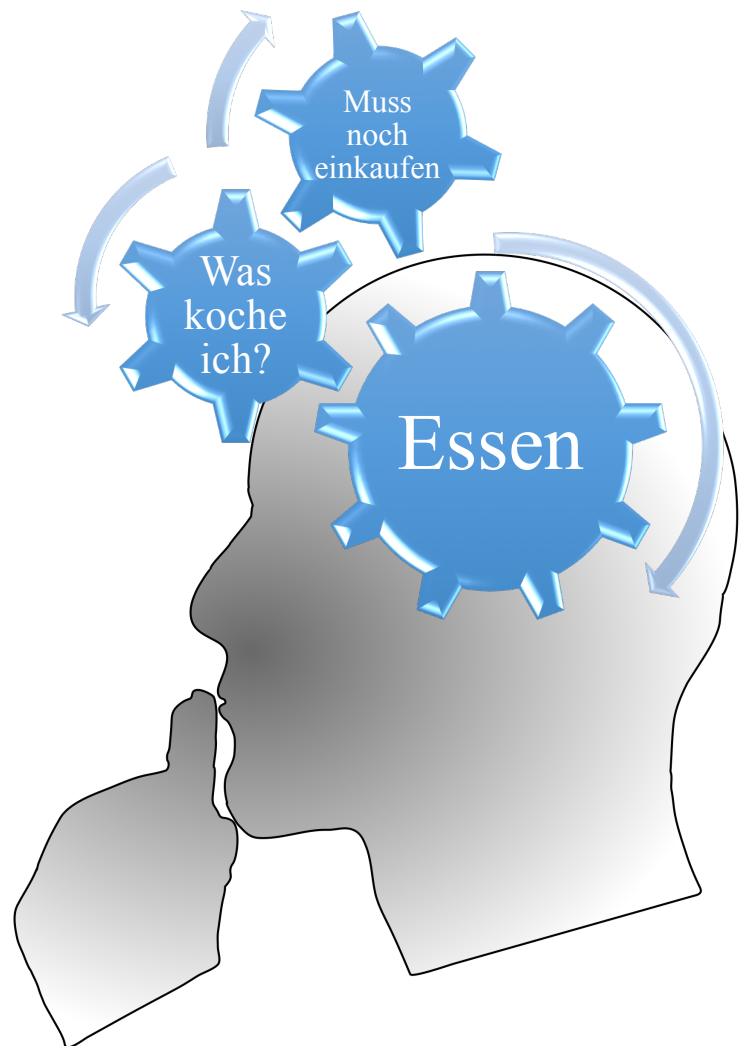
Tier

Tiere leben nach Instinkten und handeln immer direkt nach ihren Bedürfnissen.



Mensch

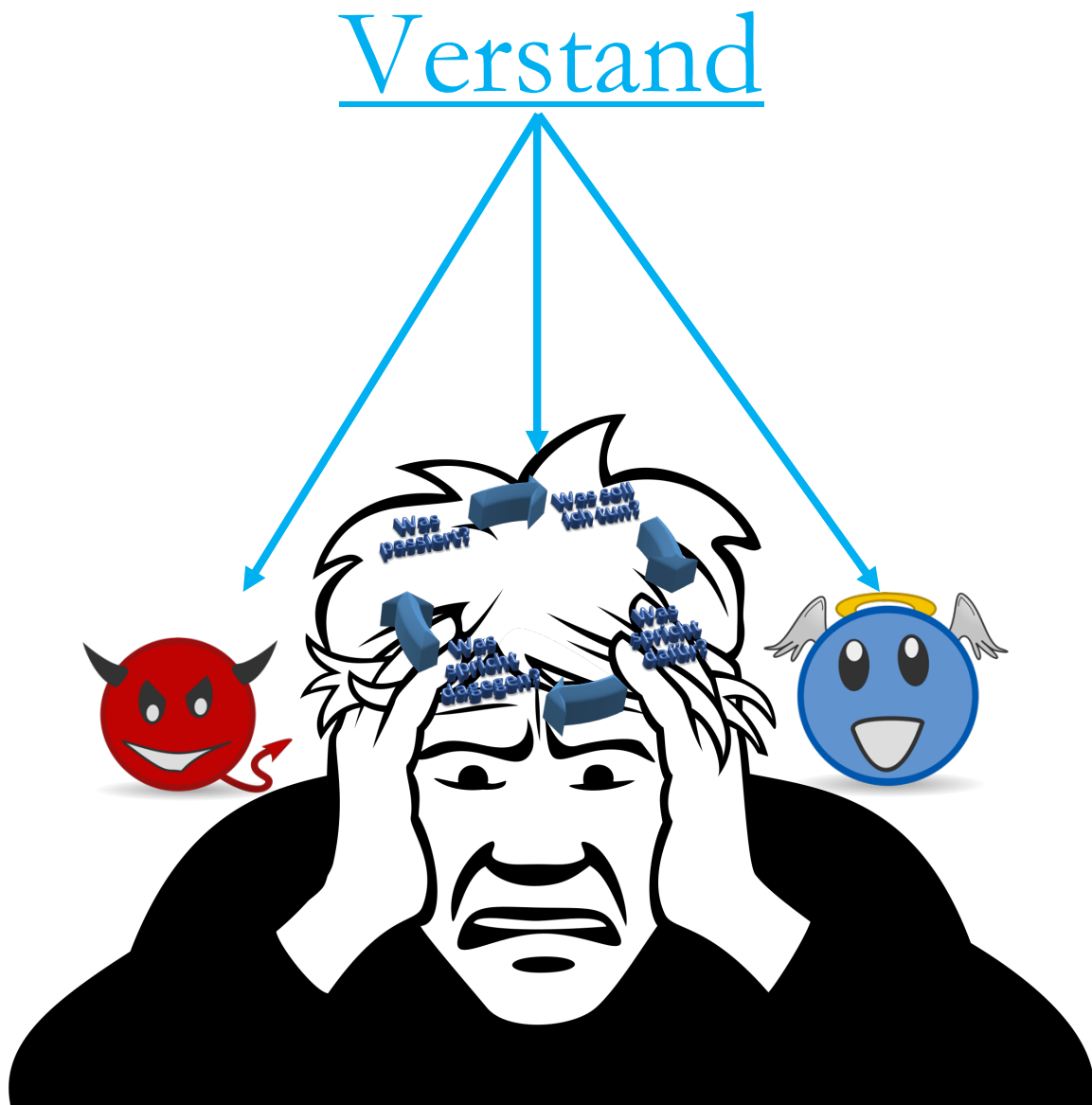
Menschen haben dank ihres Verstandes, die **Fähigkeit** Dinge zu planen, Absprachen zu treffen, Möglichkeiten gegeneinander abzuwägen und vieles mehr. Dabei stellt der Verstand das „Werkzeug“ dar, um all dies zu tun.



Achtsamkeit

Constantin Krause / TG 13 (2015/16)

Wie erkenne ich den Verstand?



Der Verstand ist häufig die Stimme in unserem Kopf. Man kann ihn „hören“. Man kann auch Gedankengängen folgen und sie beobachten.
→Das ist der Verstand.

Achtsamkeit

Constantin Krause / TG 13 (2015/16)

Angespannte Achtsamkeit

Die angespannte Achtsamkeit ist der Zustand, in dem ihr bei einer Tätigkeit vollkommen konzentriert und fokussiert seid.

Kein „Denken“,
der Verstand ist
voll ausgelastet.



Ein Autor, während er ein Buch schreibt und voll im *Rausch* ist.

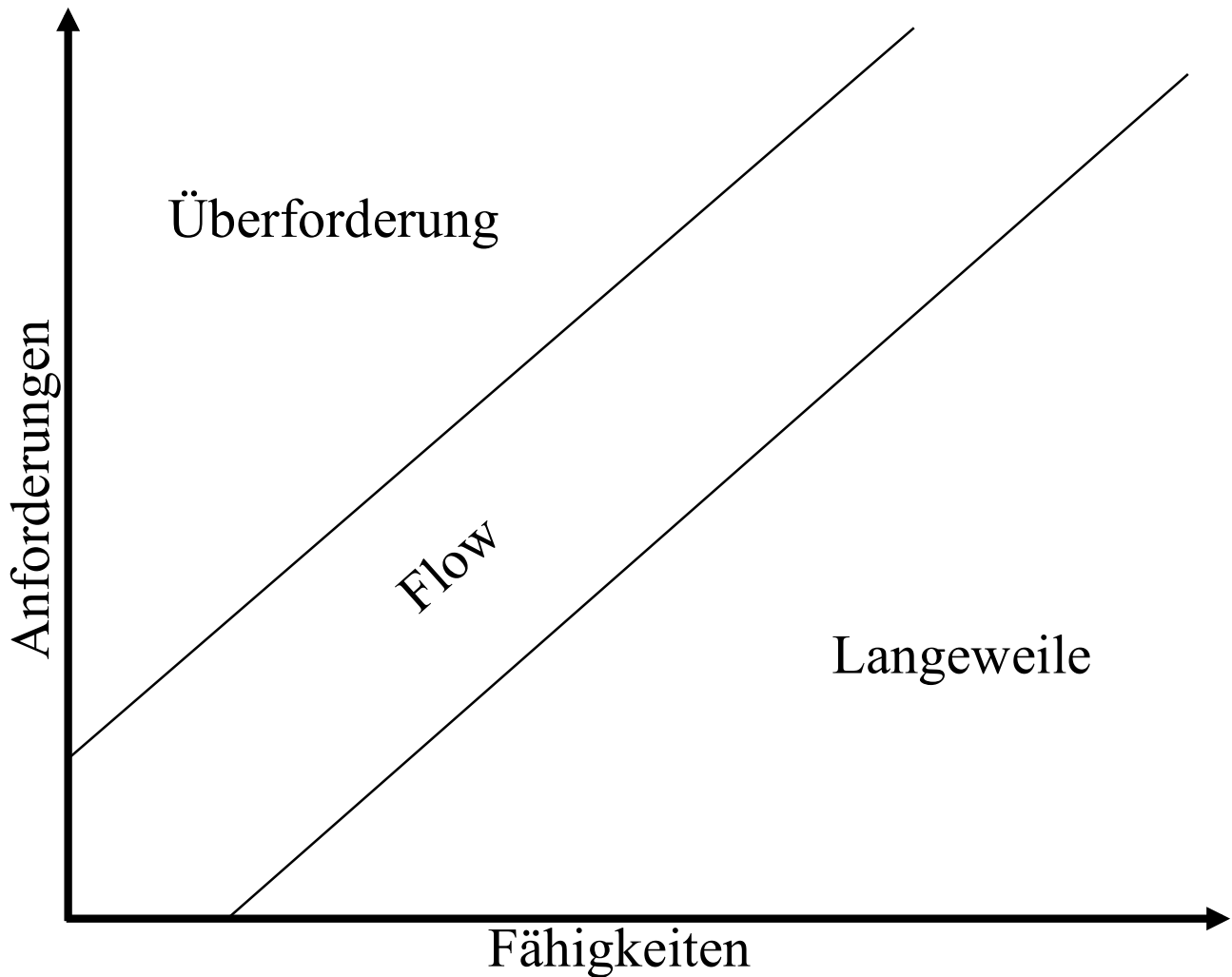
Dieser Zustand nennt sich **Flow**

Achtsamkeit

Constantin Krause / TG 13 (2015/16)

Flow

Def. Flow: Beglückend erlebtes Gefühl eines mentalen Zustandes völliger Vertiefung (Konzentration) und restlosen Aufgehens in einer Tätigkeit (Absorption), die wie von selbst vor sich geht.



Achtsamkeit

Constantin Krause / TG 13 (2015/16)

Eigenschaften eines Flows:

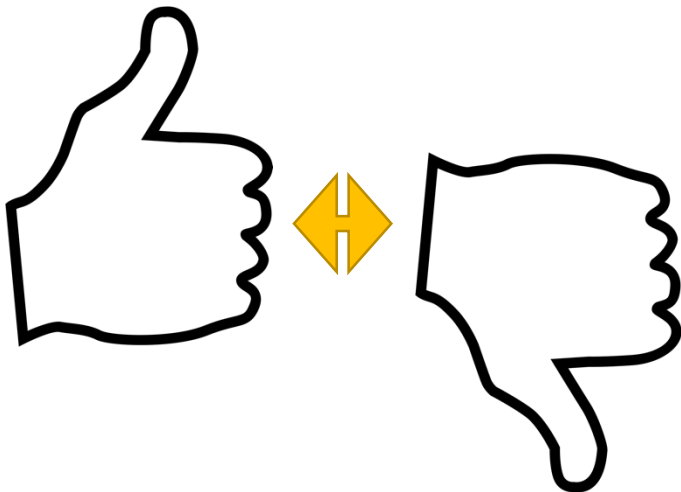
Zeitvergessen. Man hat kein
Gefühl mehr für Zeit



Totale Hingabe



Klare Rückmeldung auf Handeln



Voll intrinsisch motiviert



Achtsamkeit

Constantin Krause / TG 13 (2015/16)

Entspannte Achtsamkeit

Die entspannte Achtsamkeit bildet das Gegenstück zur angespannten Achtsamkeit. Im Gegensatz zu ersteren versucht man hier, den Verstand vollkommen abzuschalten und damit ihn nicht zu gebrauchen und vor allem nicht zu denken.



Den Verstand *auszuschalten* ist sehr schwer! Dauernd kann man sich dabei beobachten, wie man ungewollt wieder beginnt zu denken.

Der Zustand der vollkommenen entspannten Achtsamkeit ist der Zustand der Erleuchtung.

Achtsamkeit

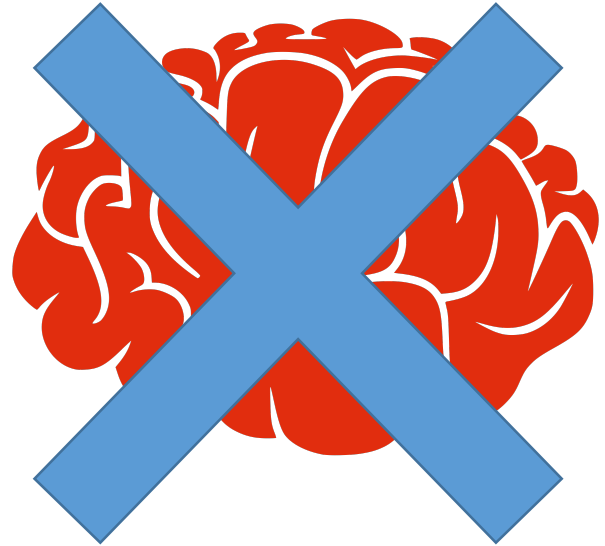
Constantin Krause / TG 13 (2015/16)

Eigenschaften der entspannten Achtsamkeit:

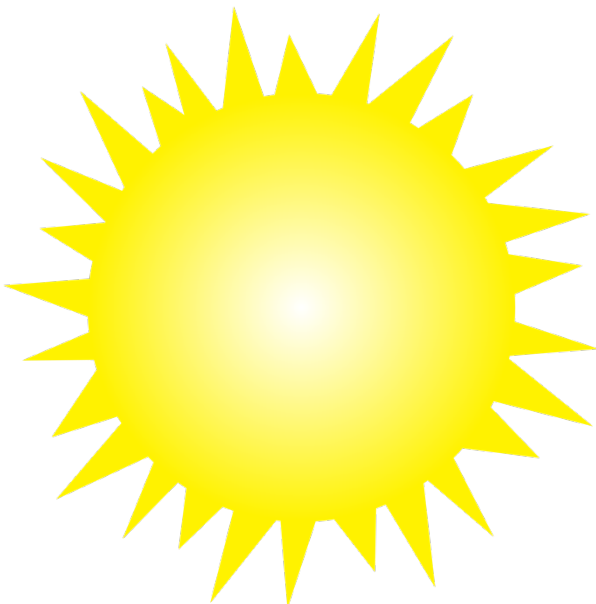
Zeitvergessen. Man hat kein
Gefühl mehr für Zeit



Verstand ist ausgeschaltet



Zustand der Erleuchtung



Zustand völliger Zufriedenheit



Achtsamkeit

Constantin Krause / TG 13 (2015/16)

Achtsamkeit als Weg zum Glück

Wer stets achtsam ist, der hat ein zufriedenes und sorgenfreies Leben. Doch was hat es mit den Sorgen überhaupt auf sich?

Sorgen

Ungesunde Sorgen stellen nur eine Last dar



Gesunde Sorgen motivieren uns zum Handeln.



Achtsamkeit

Constantin Krause / TG 13 (2015/16)

Konzentration

Immer mehr Menschen Klagen über Konzentrationsschwäche.



Achtsamkeit

Constantin Krause / TG 13 (2015/16)

Lösung der Probleme: Achtsam sein!



Entspannte Achtsamkeit
Keine störenden Gedanken



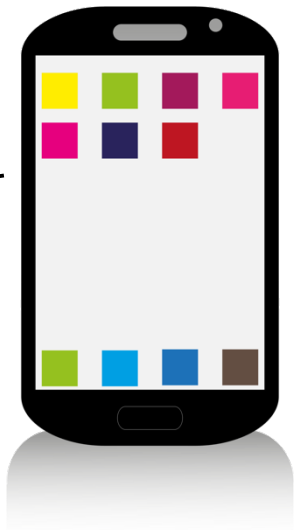
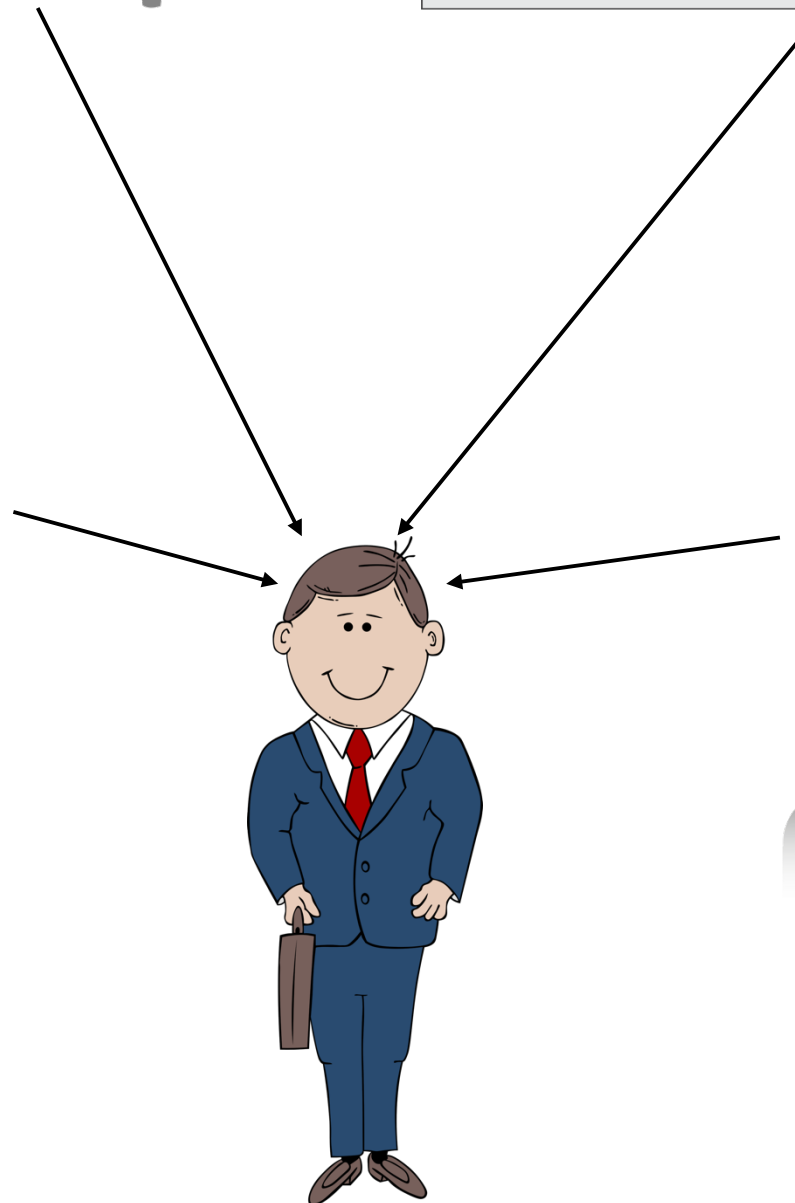
Angespannte Achtsamkeit
100% auf Arbeit konzentriert.

Achtsamkeit

Constantin Krause / TG 13 (2015/16)

Warum ist achtsam sein so schwer?

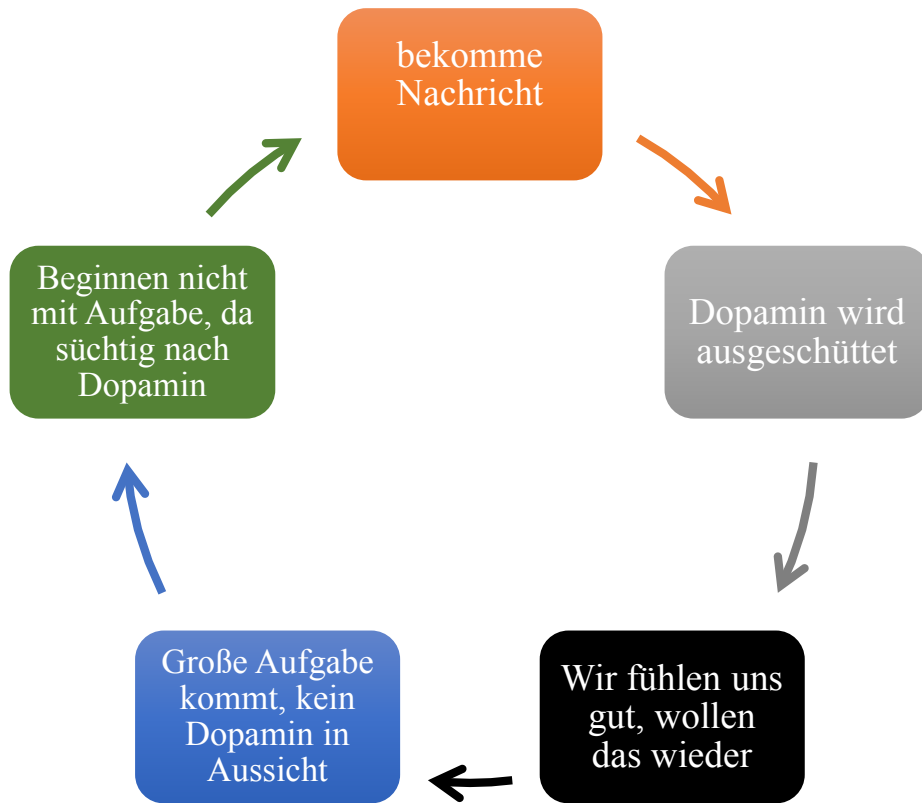
In unserer heutigen Welt werden wir ständig mit einer Vielzahl von Informationen beschossen. Dadurch entwickeln wir die Fähigkeit, schnell zu selektieren, verlernen aber, lange konzentriert und achtsam zu sein.



Achtsamkeit

Constantin Krause / TG 13 (2015/16)

Jede Information, die wir bekommen, wirkt in uns wie eine kleine Belohnung und wir schütten Dopamin aus. Dadurch werden wir süchtig nach Dopamin und langes Ausbleiben ertragen wird nicht.



→ Wir sind süchtig nach Dopamin, deshalb bearbeiten wir lieber viele kleine Sachen, anstatt große Projekte in Angriff zu nehmen.



Durch unsere antrainierte Sucht können wir nicht achtsam sein!!!

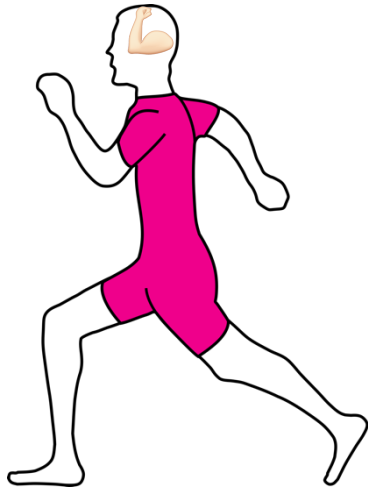
Achtsamkeit

Constantin Krause / TG 13 (2015/16)

Achtsamkeit im Alltag

Im Alltag begegnet uns die Achtsamkeit häufig unbewusst. Wir wissen nicht, dass es Achtsamkeit war, wir können es nur als angenehmen Moment einstufen.

Sport



Angespannte Achtsamkeit
Flow

Religion



Entspannte Achtsamkeit
Meditation

Suchtberatung



Konzentration auf das Hier
und Jetzt

Erfolgsberatung



Jeder Mensch ist seines
Glückes Schmied

Konzentration auf eine Sache
und die durchziehen

Achtsamkeit

Constantin Krause / TG 13 (2015/16)

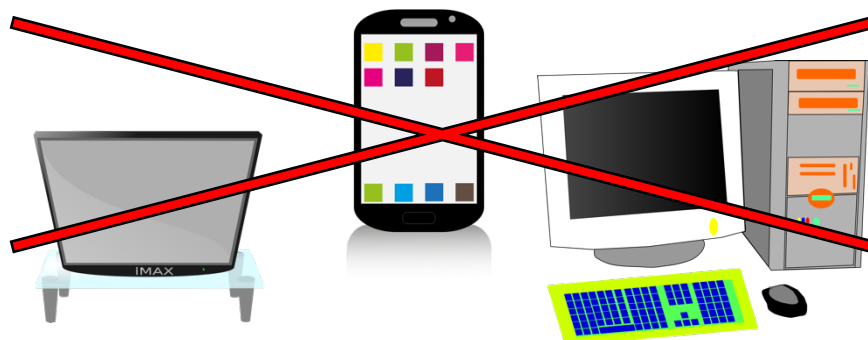
Achtsamkeit schulen

Viele Menschen haben keine ausgeprägte Achtsamkeit. Doch es gibt einfache Übungen und Techniken, mit denen man die Achtsamkeit verbessern kann.

Konzentration



Bei alltäglichen Dingen sich zwingen, bei der Sache zu bleiben und sich konzentrieren und störende Gedanken wegzuschieben. Dabei: Medienfreie Zeit einführen!



Achtsamkeit

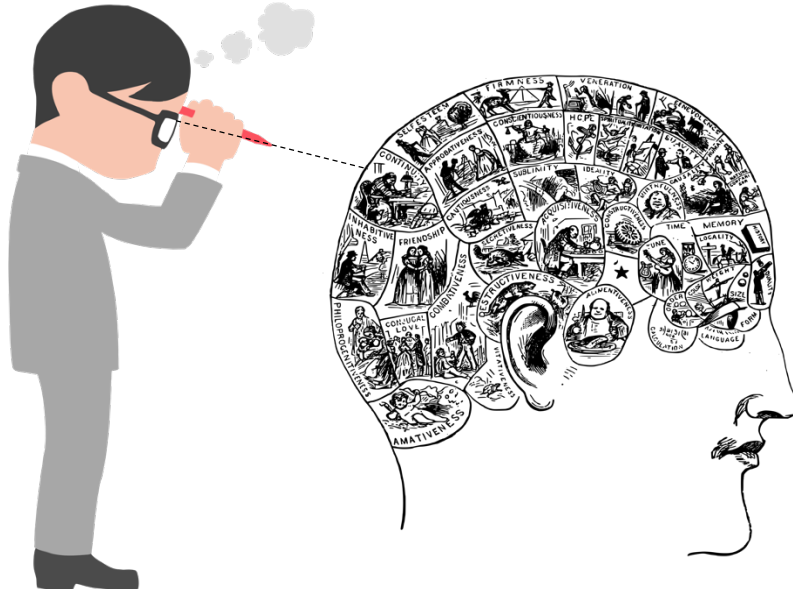
Constantin Krause / TG 13 (2015/16)

Im Alltag

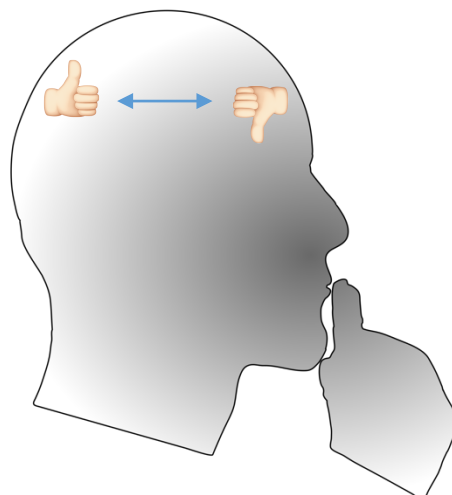
Bei alltäglichen Dingen achtsam sein



Verstand beobachten



Weniger beurteilen



Achtsamkeit

Constantin Krause / TG 13 (2015/16)

Meditation

Kurz hinsetzen und meditieren und Verstand zum Schweigen bringen

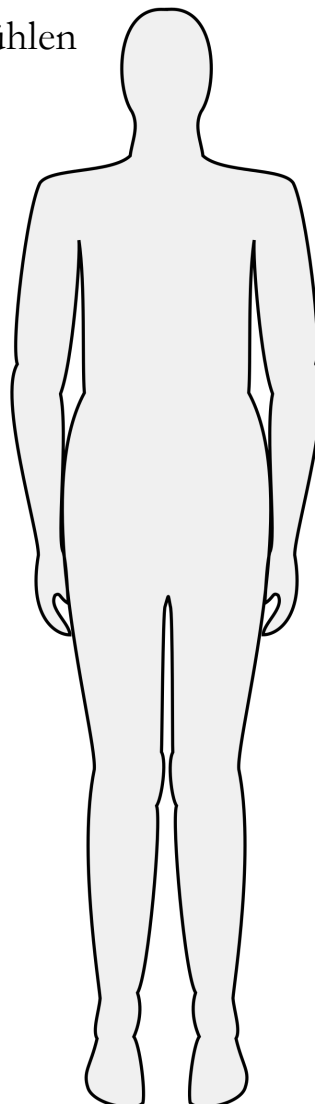


Bodyscan

Körper von Fuß zu Kopf erfühlen

Alle Empfindungen
wertungsfrei hinnehmen

Am besten vor dem Schlafen
im Bett



Anhang

Literaturverzeichnis

- Herrigel, Eugen (2007): Zen in der Kunst des Bogenschießens. Frankfurt am Main
- Kammer, Reinhard (2007): Zen in der Kunst, das Schwert zu führen. Frankfurt am Main
- Tolle, Eckhart (2000): Jetzt- Die Kraft der Gegenwart. 7. Auflage, Bielefeld

Internetquellen

- <http://www.lebenshilfe-abc.de/achtsamkeit.html> (01.01.15)
- <http://www.zeitzuleben.de/2689-was-ist-eigentlich-achtsamkeit/> (01.01.15)
- <http://www.spektrum.de/news/mit-achtsamkeit-aus-dem-schwarzen-loch/1349082> (01.01.15)
- <http://www.spiegel.de/gesundheit/psychologie/meditation-achtsamkeit-hat-nebenwirkungen-a-989682.html> (03.11.15)
- <http://www.spiegel.de/gesundheit/psychologie/achtsamkeit-was-ist-das-a-1046882.html> (03.11.15)
- <http://www.achtsamkeit-hd.de/wsm.html> (03.11.15)
- http://www.gesundheitsfoerdernde-hochschulen.de/Inhalte/A_Arbeitskreis/A5_Was_machen_wir/A5a_Schwarzes_Brett/2013_09_13_Pilotstudiendesign_Chang_Gusko.pdf (03.11.15)
- <http://www.harvardbusinessmanager.de/blogs/wie-achtsamkeit-und-meditation-ihr-gehirn-veraendern-kann-a-1016687.html>
- http://www.ortenau-klinikum.de/fileadmin/klinikum_offenburg-gengenbach/user_upload/images/Spitalverein_Offenburg/Achtsamkeit_Offenburg_2012_12.pdf
- <https://de.wikipedia.org/wiki/Zazen> (05.12.15)
- <https://de.wikipedia.org/wiki/Zen> (05.12.15)
- <https://de.wikipedia.org/wiki/Shikantaza> (05.12.15)
- <https://de.wikipedia.org/wiki/Sōtō-shū> (05.12.15)
- <https://de.wikipedia.org/wiki/Keisaku> (05.12.15)

Cliparts wurden nicht einzeln nachgewiesen

Achtsamkeit

Constantin Krause / TG 13 (2015/16)

Selbständigkeitserklärung

Ich erkläre hiermit, dass ich die Facharbeit ohne fremde Hilfe angefertigt habe und nur die im Anhang aufgeführten Quellen und Hilfsmittel benutzt habe.

Tauberbischofsheim, 11.05.2016

Ort, Datum

Unterschrift Schüler



Constantin Krause