

Heike Alsleben

Achtsame Wege aus der Depression

Reihe "Achtsam Leben"

Scorpio Verlag München, 2018

Die nachfolgenden Arbeitsblätter sind eine Unterstützung für Leser*innen meines Buches "Achtsame Wege aus der Depression" bezogen auf die darin enthaltenen Selbsterkundungsübungen.

Sie sind für den privaten Gebrauch bestimmt. Die Weitergabe und Nutzung der Arbeitsblätter in anderen Kontexten bedarf meiner Zustimmung.

Ich wünsche Ihnen viele Freude damit!

Heike Alsleben

Den eigenen Erwartungen auf die Spur kommen

Mein innigster Wunsch

Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, um wahrzunehmen, welche Wünsche und Erwartungen Ihnen in den Sinn kommen, wenn Sie sich den nachfolgenden Satz einige Male hintereinander laut vorlesen und zwischendurch immer wieder innehalten, um ihn für sich zu vervollständigen.

Wenn ich erst einmal achtsamer geworden bin, dann ...

Als Nächstes gehen Sie noch einen Schritt weiter und halten erneut inne, um nachzuspüren, was für Sie wirklich wichtig ist: Was ist Ihr innigster Wunsch, der in all den vorangegangenen Erwartungen steckt?

Was ist der tiefste Grund, warum Sie dieses Buch ausgewählt haben?

Dieser Wunsch kann Ihnen wie ein Polarstern den Weg weisen und Sie ermutigen und unterstützen, mit den Impulsen und Übungen, die dieses Buch für Sie bereithält, zu arbeiten.

Für gute Bedingungen sorgen

Die nachfolgenden Fragen sind als Anstöße zum Innehalten gedacht. Sie sind eingeladen, sich zu überlegen, wie Sie für gute Bedingungen sorgen können, dranzubleiben und sich regelmäßig Zeit für das Üben zu nehmen.

- *Was kann mich auf dem Übungsweg der Achtsamkeit unterstützen?*
- *Wie kann ich für gute äußere Bedingungen (z.B. einen ruhigen Ort) sorgen?*
- *Welche »Stolpersteine und Zeitfresser« habe ich in meinem Gepäck, die mir das regelmäßige Üben von Achtsamkeit erschweren könnten? – Wie kann ich deren Gewicht verringern?*
- *Welche Unterstützung durch andere Personen ist eventuell erforderlich, um mir Zeit für das Üben zu nehmen?*

Wegbegleiter der Achtsamkeit

Anfängergeist	
Nicht-Streben	
Nicht-Urteilen	
Akzeptanz	
Loslassen	
Geduld	
Selbstmitgefühl	
Vertrauen	