

Test – Wie achtsam bin ich?

Dieser kurze Selbsttest lehnt sich an einen offiziellen Fragenbogen zur Achtsamkeit an. Unser Vorschlag ist, diesen vorab zu machen und ihn dann auch im Laufe der Übungspraxis zu wiederholen. Sie haben eine Art Erfolgskontrolle.

Aussage	Ja	Nein
1. Fühlen Sie sich oft gehetzt und unter Zeitdruck, auch wenn es gar nicht nötig wäre? Sind Sie eher ungeduldig, hibbelig und hektisch.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Haben Sie den Eindruck, dass Sie viele Erwartungen Ihrer Familie und der Gesellschaft erfüllen müssen und dass Sie nur Rollenmuster erfüllen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Denken Sie viel an die Zukunft und machen Sie sich viele Hoffnungen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Kommen Sie sich vor wie im „Hamsterrad“ und läuft Ihr Alltag sehr automatisch und in vielen Routinen ab („auf Autopilot“)? „Funktionieren“ Sie nur?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Weichen Sie Schmerzen und unangenehmen Erfahrungen normalerweise aus und versuchen Sie diese zu verdrängen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Denken Sie viel an die Vergangenheit und fällt es Ihnen schwer, Erinnerungen loszulassen? Oder weinen Sie der Vergangenheit nach und denken Sie, dass früher alles besser war?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Denken Sie viel über unerledigte Projekte nach und über Dinge, die Sie noch erledigen müssen? Kommen Sie dadurch schwer zu Ruhe?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Sind Sie von Ihrem Leben stark gelangweilt? Kommt es Ihnen vor, als ob immer nur dasselbe passiert und es keine Alternativen gibt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Können Sie Situationen so lassen, wie sie sind, oder würden Sie gerne häufig eingreifen und lieber etwas verändern?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Sind Sie sehr streng mit sich und selbstkritisch, weil Sie scheinbar öfter etwas falsch machen? Geben Sie sich selbst oft die Schuld, wenn etwas schiefgegangen ist?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Auswertung – Ihr persönlicher Kurztest

Mit hoher Wahrscheinlichkeit haben Sie öfter mit Ja als mit Nein geantwortet. Das wäre ein Hinweis darauf, dass Sie einen Großteil Ihres Lebens eher „unachtsam“ (ein härteres Wort wäre: „achtlos“) absolvieren und sich überwiegend im „Tun“ oder „Handeln“ befinden und weniger im „Sein“. Das soll natürlich keine Wertung sein und vor allem keine Kritik, sondern eine Bestandsaufnahme. **Es ist, wie es ist.**

Machen Sie sich jetzt nicht verrückt! Sie würden ja wahrscheinlich nicht an diesem Kurs teilnehmen, wenn Sie nicht schon wüssten, dass Sie ab und zu „unachtsam“ sind, und wenn Sie nicht den Anteil der Zeit vergrößern wollten, in dem Sie achtsam sind.

Es ist auch unrealistisch, immer 100% des Tages achtsam zu sein. Das geht sowieso nicht. Wir bewegen uns auf einem Kontinuum von Achtsamkeit und Unachtsamkeit. Das heißt, wir sind in einer Situation mal mehr oder weniger achtsam. Was wir tun können, ist, den zeitlichen Anteil zu steigern, in dem wir achtsam, mitfühlend und „weise“ sind.

Unter dem Aspekt einer größeren Achtsamkeit wollen wir uns die 10 Fragen mal ansehen. Das heißt, wie könnte es sinnvollerweise sein?

1. Hektik- Entschleunigung

Natürlich ist das moderne Leben hektisch und schnell und dem kann man sich nur schwer entziehen. Wichtig sind daher regelmäßige Pausen, Entschleunigung und bewusst eingelegte Phasen der Ruhe und Stille. Das wäre dann eher achtsam

2. Starre Rolle - Perspektivwechsel

Ganz ohne „Rollen“ wie Vater, Mutter, Kollege, Chef usw. geht es natürlich nicht. Rollen sind Handlungsrouninen, die nicht grundsätzlich falsch sind. Sind sie aber übergestülpt und erfüllen Sie „fremdbestimmt“ vor allem Erwartungen Ihrer Firma, Ihrer Familie oder Ihres Umfeldes, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass Sie weniger mit Ihren eigenen Erfahrungen im Hier und Jetzt im Kontakt sind und sich auch wenig über die eigenen Motive Ihres Handelns bewusst sind. Achtsam wäre hier z. B. ein Perspektivenwechsel mit innerem Abstand zu dem Rollenverhalten. Auch etwas mehr Selbstwahrnehmung wäre in diesem Zusammenhang nicht schlecht. Was sind denn Ihre eigenen Bedürfnisse in einer jeweiligen Situation?

3. Zukunftsprojektionen - im Jetzt leben

Es ist normal, darüber nachzudenken, „was wäre wenn“ und gedanklich in die Zukunft zu projizieren. Wenn Sie aber eine Tendenz haben, häufig zu denken: „wenn doch nur...“ oder „ich werde erst glücklich sein, wenn ...“, dann sind Sie nicht sehr stark im Kontakt mit dem jeweiligen Augenblick. Achtsam wäre es jetzt, sich an die Erfordernisse des jeweiligen Augenblicks zu halten und das zu tun, was möglich ist.

4. Hamsterrad - auf eine Sache konzentrieren

Im Hamsterrad befinden wir uns alle bis zu einem gewissen Grad. Die Frage ist, wie sehr und wie weit Sie dazu in Abstand treten können. Achtsam wäre es, sich möglichst immer nur auf eine Sache zu konzentrieren und sich so wenig wie möglich ablenken zu lassen.

5. Verdrängen - beobachten

Auch das Vermeiden von unangenehmen Situationen, Ausweichen und Verdrängen sind „normale“ menschliche Züge. Achtsam zu sein, bedeutet aber auch, unangenehme Erfahrungen anzunehmen und zuzulassen. Achtsam zu sein, heißt in so einem Moment, die Situation zu beobachten und sich nicht in ihr zu verlieren.

6. Vergangenes festhalten – loslassen

Gute oder schlechte Erinnerungen an die Vergangenheit sind ebenfalls normal. Ein achtsamer Umgang damit bedeutet, möglichst nicht zu sehr zu werten und zu beurteilen. Natürlich kann man aus der Vergangenheit lernen und erkennen, was hilfreich war und was schädlich. In der Grundhaltung der Achtsamkeit wird aber auch versucht, nicht unnötig zu leiden und daher z. B. vermeintlich schlechte Erinnerungen loszulassen. Sie sollten sich nicht zu sehr damit beschäftigen, was alles hätte anders laufen sollen, oder wie viel schöner es gewesen wäre, wenn ...

7. Grübeln - beobachten

Das ständige Grübeln und „Wiederkäuen“ von Gedanken, auch Gedankenkreisen genannt, führt zu nichts, sondern ist meistens Ausdruck eines Automatismus. Die Gedanken haben sich in so einem Fall verselbstständigt. Achtsam ist es, zu überprüfen, ob man sich selbst spürt und mit sich selbst im Kontakt ist. Achtsam zu sein, heißt, in solchen Momenten innehalten zu können. Es bedeutet, die Gedanken zu beobachten, ohne sich in ihnen zu verlieren.

8. Langeweile - sich auf die Situation einlassen

Gefühle wie Langeweile und Resignation lassen auf starke Bewertung und Beurteilung schließen. Achtsam zu sein, bedeutet in diesem Fall, u.a. auch einmal »negative« Gefühle wie Langeweile einfach zuzulassen und nicht dagegen anzukämpfen. Wenn Sie sich wie abgestumpft fühlen, kann es sein, dass Sie sich von Ihren Gefühlen abgeschnitten haben, also zurzeit eigentlich gar nichts mehr fühlen. Versuchen Sie, mithilfe der Übungen wieder ins Spüren zu kommen.

9. Unzufriedenheit - in Kontakt mit sich selbst kommen

Achtsam zu sein, heißt, ein vernünftiges Gleichgewicht zwischen dem Tun/Handeln und dem Sein zu finden. Wenn Sie viel darüber nachdenken, wie eine Situation eigentlich sein sollte oder wie sie anders viel besser wäre, befinden Sie sich nicht so sehr im »Sein« und in Akzeptanz. Konzentrieren Sie sich stattdessen wieder mehr auf Ihre eigentliche Erfahrung und kommen Sie wieder in Kontakt mit sich selbst.

10. Selbstkritik - Selbstakzeptanz

Selbstakzeptanz und Selbstmitgefühl sind ebenfalls ein wichtiger Aspekt achtsamen Verhaltens. Das beinhaltet einen liebevollen und verständnisvollen Umgang mit sich selbst. Durch Achtsamkeit lernen Sie, sich so zu akzeptieren, wie Sie sind.