



AK Schulpastoral

am Erzbischöflichen Berufskolleg Köln

Gemeinsam den Glauben leben

Impuls im März 2021

Mein eigener Zugang zur Resilienz

- Achtsamkeitsübung steigern die Stressresilienz –

Wenn wir von Resilienz sprechen, meinen wir die Fähigkeit, trotz widriger Umstände oder schwierigen Situationen angemessen und selbstbestimmt seine eigenen inneren Ressourcen zurückzugreifen zu können. Um unsere eigene Resilienz - unsere Widerstandsfähigkeit - jeden Tag achtsam zu pflegen, findet Ihr nachfolgend fünf Grundsätze nach Micheline Rampe, die uns leiten können und zwei Übungen, die wir in unseren Alltag pflanzen.

Viel Freude beim Ausprobieren und Etablieren in Eurem Alltag.

- Optimistische Lebenseinstellung
- Annehmen, was ist
- Lösungen finden
- Verantwortung übernehmen
- Beziehungen aufbauen und pflegen

Übung - „Ali“



Übung - „Ich gebe mir die Hand“



Mit der rechten Hand die einzelnen Finger der linken Hand nacheinander umschließen.

1. Daumen umschließen – Atmen – Was höre ich gerade? Alle Geräusche wahrhören
2. Zeigefinger umschließen – Atmen – Was sehe ich gerade? Suchen Sie ein Detail, was Sie bisher noch nicht bemerkt haben.
3. Mittelfinger umschließen – Atmen - Was fühle ich gerade?
4. Ringfinger umschließen – Atmen – Welchen Geschmack habe ich gerade auf der Zunge?
5. Kleinen Finger umschließen – Atmen – Was rieche ich gerade

Danach über die innere Handfläche streicheln mit dem Gedanken: Auf was freue ich mich heute noch!

Zum Thema ein guter Literaturtipp:

Gerlaine Albrecht, Sabine Freis: *Achtsamkeit im Job – Zufriedener und entspannter mit MBSR*. Herder, 2016.