

## Logbuch Woche 7: Gute Verbindung zu Dir selbst und der Welt



Nimm Dir am Ende jeder Woche – am besten sonntags – Zeit um Logbuch zu führen. Jeder Kapitän führt ein solches Reisetagebuch. Es dient der Orientierung, Erinnerung und Planung unterwegs. Im Wesentlichen geht es um folgende Fragen: Bin ich noch auf Kurs? Welche Erfahrungen habe ich gemacht? Wie sollte ich diese für meine weitere Navigation berücksichtigen? Sonstige Erlebnisse, die vielleicht nicht für die vorangehenden Fragen direkt relevant sind, aber für die Reise insgesamt von Bedeutung sein könnten .... als wertvolle Erinnerung, Lernerfahrung oder oder oder.

Da es sich um eine persönliche Reflexion handelt ist es hilfreich, diese mit deiner persönlichen Handschrift festzuhalten. Lass Dich von folgenden Fragen in deiner Reflexion leiten.

1. Was hat sich seit Beginn des Kurses geändert?
  - a. Körper (Bewegung, Ruhe, Ernährung, Schlaf, Vitalität, Schmerzen)
  - b. Stimmungen (bedrückter, freier, zuversichtlicher, ängstlicher, wütender, ausgeglichener, sanfter)
  - c. Gedanken (Sorgen, Pläne, Erinnerungen, Kritik, Meinungen, Kreativität)
  - d. Verhalten (im Umgang mit mir selbst, anderen)
2. Stößt Du mit Deinem Achtsamkeitstraining auf Hindernisse, Grenzen, Blockaden, Störungen? Mache Dir diese Grenzen bewusst. Dann lege eine achtsame Pause ein, in der Du Dich entspannst und beruhigst. Richte nun Deinen Blick auf die Blockaden und betrachte sie als Helfer, Freunde, Begleiter. Wobei unterstützen sie dich, worauf machen sie dich aufmerksam, was kannst du von ihnen lernen?
3. Stell Dir vor, dass Du diese Reise fortsetzt und dich weiterhin der Entwicklung von Achtsamkeit und Mitgefühl widmest. Stell Dir folgende Fragen:
  - Was zieht dich da an, wohin führt Dein Interesse, was motiviert Dich?
  - Wer wird von Deinem Vorhaben beeinflusst, wer profitiert, wer leidet eventuell darunter?
  - Welche Elemente, Übungen, Praktiken möchtest Du fortführen? Wie sieht das konkret in der Praxis aus. Wann, wo, welche Form?
  - Überlege Dir auch, was Dich abhalten könnte diese Dinge in die Tat umzusetzen.
  - Wovor hast Du Angst, was sind deine Befürchtungen und Sorgen, was wäre der Preis, den Du bezahlst?
  - Woran erkennst Du dass es sich lohnt diesen Weg weiter zu gehen?
4. Womit kannst Du Dich selbst für Dein Engagement der letzten 7 Wochen belohnen? Wie kannst Du feiern, dass du dich eingelassen und die Disziplin aufgebracht hast dabei zu bleiben? Zelebriere diesen Abschluss und halte ihn auf irgendeine Weise fest – mit Worten, Bildern, Gegenständen, Musik, was immer passt. Bringe etwas davon zu unserem letzten Treffen am Montag mit, so dass wir an Deinem Erfolg teilhaben und uns mit Dir freuen können.