

Notizbuch - Erfahrungen  
4 Wochen-Praxis

Modul IV  
Praxis

Audiodateien

- Atemraum
- Body-Scan
- achtsames Gehen
- Wahrnehmungsräume

Sitzmeditation  
20 Minuten täglich

- im Nichtwissen ruhen
- dem Entstehen vertrauen

Austausch mit Patin / Paten

eigene Praxis - Korrelation  
Alltagsverhalten

Praxis  
Achtsamer Tag  
3 \* 5 Minuten

Übergänge bewusst gestalten

Handout IV

Theorie lesen und  
reflektieren

wahlweise 2-3 mal pro Woche

- mit einem Thema atmen
- mit einem Thema gehen

Achtsamkeitsqualitäten

- Woche 1 Selbstverantwortung- Text lesen mit Inhalt gehen
- Woche 2 Entschlossenheit Text lesen mit Inhalt gehen

Praxis-Coaching in der  
Kommunikation

- Übergänge bewusst gestalten
- Mit Themen "atmen" und "gehen" im Coachingprozess
- Leben in gesunden Rhythmen von Achtsamen "TUN" und "INNEHALTEN"
- Wirkungsweisen Achtsamkeitsübungen fürs Coaching entwickeln
- Integration ins AchtsamkeitsCoaching
- Übungen für Klienten

Wirkungsweisen  
Achtsamkeit

- Woche 3 Differenzieren & Integrieren Mindmap lesen mit Teilen des Inhalts gehen
- Woche 4 Wirkfaktoren - Zusammenspiel Selbst reflektieren und Notizen machen

## **Modul IV Praxis**

### **1. Sitzmeditation 20 Minuten täglich**

- 1.1. im Nichtwissen ruhen
- 1.2. dem Entstehen vertrauen

### **2. Praxis Achtsamer Tag 3 \* 5 Minuten**

- 2.1. Übergänge bewusst gestalten

### **3. wahlweise 2-3 mal pro Woche**

- 3.1. mit einem Thema atmen
- 3.2. mit einem Thema gehen

### **4. Achtsamkeitsqualitäten**

- 4.1. Woche 1 Selbstverantwortung-
  - 4.1.1. Text lesen mit Inhalt gehen
- 4.2. Woche 2 Entschlossenheit
  - 4.2.1. Text lesen mit Inhalt gehen

### **5. Wirkungsweisen Achtsamkeit**

- 5.1. Woche 3 Differenzieren & Integrieren
  - 5.1.1. Mindmap lesen mit Teilen des Inhalts gehen
- 5.2. Woche 4 Wirkfaktoren - Zusammenspiel
  - 5.2.1. Selbst reflektieren und Notizen machen

### **6. Praxis-Coaching in der Kommunikation**

- 6.1. Übergänge bewusst gestalten
- 6.2. Mit Themen "atmen" und "gehen" im Coachingprozess
- 6.3. Leben in gesunden Rhythmen von Achtsamen "TUN" und "INNEHALTEN"
- 6.4. Wirkungsweisen Achtsamkeistübungen fürs Coaching entwickeln

6.5. Integration ins AchtsamkeitsCoaching

6.6. Übungen für Klienten

## **7. Handout IV**

7.1. Theorie lesen und reflektieren

## **8. Austausch mit Patin / Paten**

8.1. eigene Praxis - Korrelation Alltagsverhalten

## **9. Audiodateien**

9.1. Atemraum

9.2. Body-Scan

9.3. achtsames Gehen

9.4. Wahrnehmungsräume

## **10. Notizbuch - Erfahrungen 4 Wochen-Praxis**