

Arbeitsagogisches Hilfsmittel			
Titel:	Thema:	Nr.	
Belastungen deponieren	Achtsamkeit	1.3	
Ziel: Achtsamkeitsübungen stärken deine Resilienz und stärken dich		Methode: Sich mit den eigenen Themen auseinanderzusetzen wirkt sich positiv auf dein Verhalten aus.	
Ablauf: Während einer Woche arbeitest du täglich mit diesem Bewusstseinstaining. Du hältst jeden Tag deine Notizen zu den unten aufgeführten Themen fest. Nach einer Woche lässt du das Bewusstseinstaining revuepassieren indem du deine Notizen liest und dich spiegelst. Nach einer Woche kannst du entscheiden, welche Themen du weiter bearbeiten willst oder einfach im Depot lassen möchtest. Diese Übung kannst du für dich machen oder ein:e Klient:in kann mit Hilfe dieser Übung seine / ihre Notizen mit dir spiegeln. Folgende zwei Themen benötigst du für die Übung. Schreibe dir diese Themen auf dein Arbeitsdokument auf. Du kannst die Themen untereinander oder nebeneinander darstellen.		Hilfsmittel: Von Hand oder mit dem Computer erstelltes A4 Papier, versehen mit Namen und den nötigen, betriebsbedingten Infos. Oder nutze ein System, welches dir am bekannt ist.	
Jammern Notiere dir alle Dinge, über welche du jammern möchtest, es können private oder auch berufliche Dinge sein.			
Akzeptieren und lächeln Notiere dir die Dinge, über welche du keine Kontrolle hast und akzeptierst, es können private oder auch berufliche Dinge sein.			
Quellenangaben und weitere Informationen:			
Bemerkungen:		Name des Autors: Felix Jeanmaire	