



**#1**

KOMPETENZEN DER ZUKUNFT

Diese Übung unterstützt  
Sie beim Aufbau von Achtsamkeit.

# Übung: „Da ist ...“

**Beschreibung:** Diese Übung dient der Schulung von Aufmerksamkeit und Achtsamkeit. Sie kann allein oder in einer Gruppe durchgeführt werden. Ziel der Übung ist es, Achtsamkeit gegenüber Gedanken, Gefühlen, Wahrnehmungen, Impulsen und Körperempfindungen zu erlangen. So kann Bewusstheit gegenüber den vorhandenen Aspekten erreicht werden, um diese integrieren zu können.

**Ablauf:** Am besten führen Sie die Übung im Sitzen mit geschlossenen Augen aus, das erlaubt Ihnen, die Wahrnehmung besser nach innen zu richten.

- Ähnlich wie bei einer Meditation, gehen wir ganz auf Empfang und benennen aufsteigende Gedanken, Körperempfindungen, Impulse, aktuelle Themen und Gefühle.
- Wird die Übung allein ausgeführt, benennen wir die aufsteigenden Impulse, die wahrgenommen werden. Sprechen Sie die Sätze mit „Da ist...“ aus.
- Sie können diese Übung beinahe jederzeit anwenden, z.B. vor einem wichtigen Telefonat. So können Sie sich die Aspekte, Bilder, Vorstellungen und Gefühle davor bewusst gemacht und integriert werden. In der Gruppe können wir die Wahrnehmungen teilen. Dann kann beispielsweise laut ausgesprochen „Da ist, Druck“. Nach einer Weile bringt der oder die Nächste seinen bzw. ihren Impuls: „Da ist, Nachdenklichkeit“. Die nächste spricht „Da ist Aufbruchstimmung“ und nach kurzer Zeit wirft der Nächste ein „Da ist Überlastung“ und eine andere „Da ist ein verhärteter Nacken“.



Wenn Sie die Zukunftskompetenzen im Unternehmen aufbauen wollen,  
Interesse an einer Veranstaltung oder einem Workshop dazu haben, nehmen Sie mit uns Kontakt auf:  
[hertling@rkw.de](mailto:hertling@rkw.de) oder [erdler@rkw.de](mailto:erdler@rkw.de)

Weitere Übungen und Tools zu den Kompetenzen der Zukunft können kostenfrei auf  
[www.rkw.link/zukunftskompetenzen](http://www.rkw.link/zukunftskompetenzen) heruntergeladen werden.

Bildnachweis: iStock – Alenea Kobap, Akrain

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages