



Arbor Verlag Alice-Salomon Strasse 4 D-79111 Freiburg www.arbor-verlag.de

Esther de Bruin, Anne Formsma & Susan Bögels

Mindful2Work – Das Übungsbuch

Effektives Training gegen Stress und Burnout
mit Bewegung, Yoga und Achtsamkeit

ISBN 978-3-86781-245-0

# Arbeitsblätter

Wichtiger Hinweis: Diese Übungen ersetzen keine Therapie oder ärztliche Behandlung. Sie sind von Autorinnen und Verlag sorgfältig geprüft worden. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Bei Beschwerden sollten Sie auf jeden Fall eine Ärztin oder Psychotherapeutin Ihres Vertrauens zu Rate ziehen. Eine Haftung der Autorinnen oder des Verlages für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

## Vom Autopiloten zur Achtsamkeit

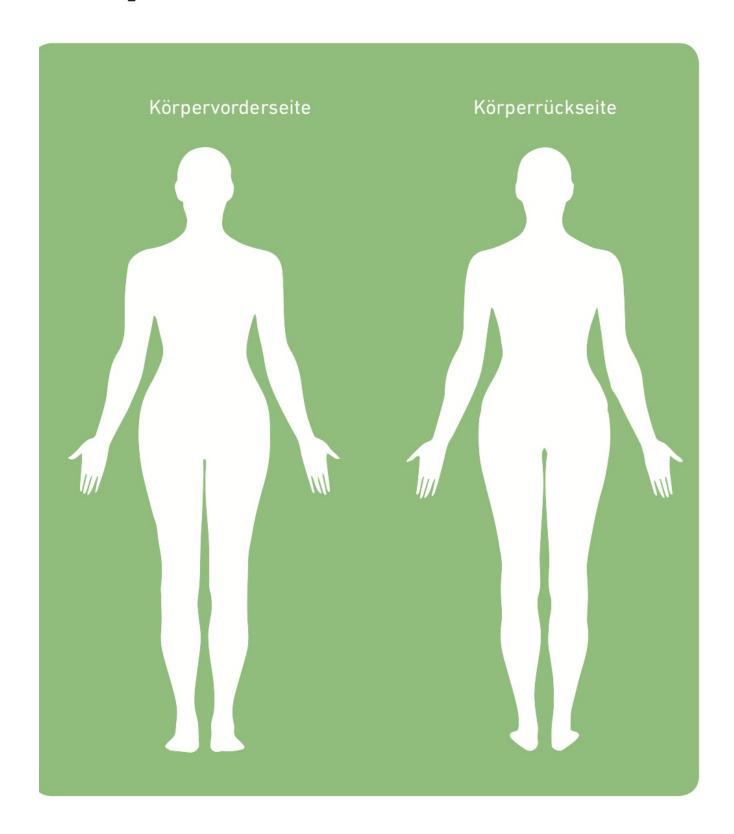
Halten Sie Ihre Erfahrungen mit den Übungen täglich auf diesem Arbeitsblatt fest. In den späteren Sitzungen kommen wir darauf zurück.

Datum	Welche Übung? (Bitte ankreuzen)	Welche Erfahrungen haben Sie gemacht?
	☐ Bewusste aktive Bewegung	
	☐ Yoga	
	Sitzmeditation	
	☐ Bewusste aktive Bewegung	
	<ul><li>☐ Yoga</li><li>☐ Sitzmeditation</li></ul>	
	□ Sitzmeditation	
	☐ Bewusste aktive Bewegung	
	<ul><li>☐ Yoga</li><li>☐ Sitzmeditation</li></ul>	
	O Sitzifieditation	
	☐ Bewusste aktive Bewegung	
	<ul><li>☐ Yoga</li><li>☐ Sitzmeditation</li></ul>	
	U Sitzifieditation	
	☐ Bewusste aktive Bewegung	
	<ul><li>☐ Yoga</li><li>☐ Sitzmeditation</li></ul>	
***************************************	U Sitzifieditation	
	☐ Bewusste aktive Bewegung	
	☐ Yoga	
	☐ Sitzmeditation	

## Vom Autopiloten zur Achtsamkeit

Hier können Sie sich Notizen zu den Bewegungs- und Yoga-Übungen, Meditationen oder zu Ihren Übungsaufgaben für diese Woche machen.

## Körperkarte



## Den Körper wahrnehmen

Halten Sie Ihre Erfahrungen mit den Übungen täglich auf diesem Arbeitsblatt fest. In den späteren Sitzungen kommen wir darauf zurück.

Datum	Welche Übung? (Bitte ankreuzen)	Welche Erfahrungen haben Sie gemacht?
	<ul><li>□ Bewusste aktive Bewegung</li><li>□ Yoga</li><li>□ Sitzmeditation</li></ul>	
	<ul><li>□ Bewusste aktive Bewegung</li><li>□ Yoga</li><li>□ Sitzmeditation</li></ul>	
	<ul><li>□ Bewusste aktive Bewegung</li><li>□ Yoga</li><li>□ Sitzmeditation</li></ul>	
	<ul><li>□ Bewusste aktive Bewegung</li><li>□ Yoga</li><li>□ Sitzmeditation</li></ul>	
	<ul><li>□ Bewusste aktive Bewegung</li><li>□ Yoga</li><li>□ Sitzmeditation</li></ul>	
	<ul><li>□ Bewusste aktive Bewegung</li><li>□ Yoga</li><li>□ Sitzmeditation</li></ul>	

## Den Körper wahrnehmen

Hier können Sie sich Notizen zu den Bewegungs- und Yoga-Einheiten, Meditationen oder zu Ihren Übungen für diese Woche machen.

	 	***************************************

#### **Der Atem**

Halten Sie Ihre Erfahrungen mit den Übungen täglich auf diesem Arbeitsblatt fest. In den späteren Sitzungen kommen wir darauf zurück.

Datum	Welche Übung? (Bitte ankreuzen)	Welche Erfahrungen haben Sie gemacht?
	☐ Bewusste aktive Bewegung	
	☐ Yoga	
	Sitzmeditation	
	☐ Bewusste aktive Bewegung	
	☐ Yoga ☐ Sitzmeditation	
	U Sitzmeditation	
	☐ Bewusste aktive Bewegung	
	☐ Yoga ☐ Sitzmeditation	
	U Sitzmeditation	
	☐ Bewusste aktive Bewegung	
	☐ Yoga	
	Sitzmeditation	
	☐ Bewusste aktive Bewegung	
	☐ Yoga	
	Sitzmeditation	
	☐ Bewusste aktive Bewegung	
	☐ Yoga	
	☐ Sitzmeditation	

#### **Der Atem**

Hier können Sie sich Notizen zu den Bewegungs- und Yoga-Übungen, Meditationen oder zu Ihren Übungen für zu Hause für diese Woche machen.

#### **Stress**

Hier können Sie sich Notizen zu den Bewegungs- und Yoga-Übungen, Meditationen oder zu Ihren Übungen für zu Hause in dieser Woche machen.



## Tagebuch zu Stressmomenten

Datum	Um welches Erlebnis oder welchen Stressmoment geht es?	Was nehmen Sie in Ihrem Körper wahr?
0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0		
0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0		
0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0		
8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8		
6 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8		
6 6 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8		
2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2		

Welche Stimmungen oder Gefühle nehmen Sie wahr?	Welche Gedanken kommen in Ihnen auf?

#### **Stress**

Notieren Sie Ihre Erfahrungen nach den Übungen täglich auf diesem Arbeitsblatt. In den späteren Sitzungen kommen wir hierauf zurück.

Datum	Welche Übung? (Bitte ankreuzen)	Welche Erfahrungen haben Sie gemacht?
	☐ Bewusste aktive Bewegung☐ Yoga	
	☐ Sitzmeditation	
	☐ Bewusste aktive Bewegung☐ Yoga	
	☐ Sitzmeditation	
	<ul><li>☐ Bewusste aktive Bewegung</li><li>☐ Yoga</li></ul>	
	☐ Sitzmeditation	
	<ul><li>☐ Bewusste aktive Bewegung</li><li>☐ Yoga</li></ul>	
	☐ Sitzmeditation	
	☐ Bewusste aktive Bewegung☐ Yoga	
	☐ Sitzmeditation	
	☐ Bewusste aktive Bewegung	
	☐ Yoga ☐ Sitzmeditation	

## Mit schwierigen Situationen umgehen

Halten Sie Ihre Erfahrungen mit den Übungen täglich auf diesem Arbeitsblatt fest. In den späteren Treffen kommen wir darauf zurück.

Datum	Welche Übung? (Bitte ankreuzen)	Welche Erfahrungen haben Sie gemacht?
	☐ Bewusste aktive Bewegung	
	☐ Yoga	
	☐ Sitzmeditation	
	☐ Bewusste aktive Bewegung	
	☐ Yoga	
	☐ Sitzmeditation	
	☐ Bewusste aktive Bewegung	
	☐ Yoga	
	☐ Sitzmeditation	
	☐ Bewusste aktive Bewegung	
	☐ Yoga	
	☐ Sitzmeditation	
	☐ Bewusste aktive Bewegung	
	☐ Yoga	
***************************************	☐ Sitzmeditation	
	☐ Bewusste aktive Bewegung	
	☐ Yoga	
	☐ Sitzmeditation	

#### **Arbeitsblatt Dankbarkeit**

Notieren Sie jeden Tag vor dem Schlafengehen drei Dinge, für die Sie dankbar sind.

Datum		Heute war ich dankbar für
8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	1	
0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	2	
0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	3	
3 2 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3	1	
2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	2	
2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	3	
	1	
	2	
0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	3	
	1	
2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	2	
2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	3	
	1	
0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	2	
0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	3	
	1	
	2	
	3	

## Mit schwierigen Situationen umgehen

Hier können Sie sich Notizen zu den Bewegungs- und Yoga-Übungen, Meditationen oder zu Ihren Übungen zu Hause für diese Woche machen.

	•••••

## Mein Mindful2Work-Plan

Tag	Welche Art der bewussten ak Achtsamkeitsmeditation und	tiven Bewegung, Yoga, der Selbstfürsorge wählen Sie?
	☐ Bewusste aktive Bewegung	
tag	□ Yoga	
Montag	☐ Meditation	
	☐ Selbstfürsorge	
	☐ Bewusste aktive Bewegung	
stag	□ Yoga	
Dienstag	☐ Meditation	
	☐ Selbstfürsorge	
Mittwoch	☐ Bewusste aktive Bewegung	
	□ Yoga	
	☐ Meditation	
	□ Selbstfürsorge	
5	☐ Bewusste aktive Bewegung	
ersta	□ Yoga	
Jonnerstag	☐ Meditation	
Ш	□ Selbstfürsorge	

Tag	Welche Art der bewussten ak Achtsamkeitsmeditation und	tiven Bewegung, Yoga, der Selbstfürsorge wählen Sie?
Freitag	☐ Bewusste aktive Bewegung	
	□ Yoga	
	☐ Meditation	
	☐ Selbstfürsorge	
	☐ Bewusste aktive Bewegung	
Samstag	□ Yoga	
	☐ Meditation	
	□ Selbstfürsorge	
Sonntag	☐ Bewusste aktive Bewegung	
	□ Yoga	
	☐ Meditation	
	☐ Selbstfürsorge	

## Die Aktivitäten-Waage

Für diese Übung tragen Sie zehn bis 15 Aktivitäten an einem typischen Tag in die Tabelle ein. Geben Sie an, welche der Aktivitäten für Sie aufbauend (A), ermüdend (E) oder neutral/beides (A/E) sind. Das Aufgabenblatt kann Ihnen dabei helfen, herauszufinden, wie Sie das Gleichgewicht eventuell verbessern können.

Aktivitäten	A/E
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	

Gleichgewicht verbessern durch:		
1. Mehr aufbauende Aktivitäten;		
2. Aufbauende Aktivitäten bewusster ausführen		
3. Weniger ermüdende Aktivitäten		
4. Die ermüdenden Aktivitäten anders ausführen		
Wie lassen sich diese Veränderungen in den Alltag einbauen?		

## Für sich selbst sorgen

Hier können Sie sich Notizen zu den Bewegungs- und Yoga-Übungen, Meditationen oder zu Ihren Übungen für zu Hause für diese Woche machen.

 **********
 ***********
***********
***************************************