

WIE ACHTSAM NIMMST DU DICH GERADE WAHR?

WAS BRINGT DIR DIESES WORKSHEET?

Dieser Fragebogen lädt dich ein, eine kurze Standortbestimmung zum Thema Achtsamkeit zu machen und gibt dir die Möglichkeit, dich selbst einzuschätzen, wie gut und entspannt du schon im Hier und Jetzt sein kannst.

WIE GEHT DU VOR?

Drucke dir dieses Worksheet aus und nimm dir ein paar Minuten, um über die folgenden Fragen und Aspekte nachzudenken.

Überlege dir, wie du normalerweise reagierst und beantworte die Fragen. Gib auf der Skala von 1 (fast immer) bis 6 (fast nie) an, wie oft du dich in der jeweiligen Situation in deinem Alltag wiederfindest. Zähle am Ende deine Punkte pro Spalte zusammen und teile die Summe deiner Spaltenwerte durch 9. So erhältst du dein Ergebnis. Je höher, desto bewusster nimmst du dich im Hier und Jetzt wahr.

Wir wünschen dir viel Spaß auf dieser Reise!

	1	2	3	4	5	6
	fast immer					fast nie
Es kommt vor, dass ich ein bestimmtes Gefühl habe, es aber erst nach einer gewissen Zeit bewusst wahrnehme.						
Ich mache Dinge kaputt oder werfe sie um, weil bzw. wenn ich unaufmerksam bin oder an etwas anderes denke.						
Ich habe Schwierigkeiten mich auf das zu konzentrieren, was in der Gegenwart passiert.						
Ich gehe tendenziell schnell zu meinem Zielort (z.B. wenn ich etwas erledige), ohne darauf zu achten, was auf dem Weg passiert.						

	1	2	3	4	5	6
	fast immer					fast nie
Ich neige dazu, körperliche Anspannung oder Unbehagen so lange nicht wahrzunehmen, bis diese Empfindungen wirklich meine Aufmerksamkeit auf sich ziehen, oder mich sogar ausbremsen.						
Ich vergesse den Namen eines Menschen fast sofort, nachdem ich ihn das erste Mal gehört habe.						
Ich habe den Eindruck, dass ich im „Automatik-Modus“ funktioniere, ohne dass mir besonders bewusst ist, was ich eigentlich tue oder warum.						
Ich erledige Dinge sehr schnell, ohne wirklich darauf zu achten wie ich sie erledige.						
Ich bin so sehr auf mein angestrebtes Ziel konzentriert, dass ich das aus dem Blick verliere, was ich gerade tue, um dieses Ziel zu erreichen.						
Ich verrichte Arbeiten oder Aufgaben automatisch, und merke gar nicht bewusst, was ich da gerade tue.						
Ich ertappe mich dabei, wie ich jemandem mit einem Ohr zuhöre, während ich gleichzeitig etwas anderes tue.						
Ich fahre Auto auf „Autopilot“ und es kommt vor, dass ich erstaunt bin, wenn ich am Zielort ankomme, da ich den Weg zum Ziel nicht wahrgenommen habe.						
Ich ertappe mich dabei, dass ich wegen der Zukunft oder der Vergangenheit besorgt bin.						
Manchmal merke ich überrascht, dass ich Dinge tue, ohne darauf zu achten.						
Ich kaue, ohne mir wirklich bewusst zu sein, was ich gerade esse.						
Gesamt						
Gesamt / 9 =					

Mehr als 7 Punkte

Es gelingt dir schon sehr gut, achtsam durchs Leben zu gehen. Niemand ist zu hundert Prozent achtsam! Dennoch hättest du vermutlich diesen Test nicht ausgefüllt, wenn du nicht Interesse daran hättest, noch achtsamer mit dir und dem Alltag umzugehen. Mit Beginn der Achtsamkeitspraxis könntest du schnell noch mehr Leichtigkeit und Gelassenheit in dein Leben bringen.

Mehr als 5 Punkte

Mehr Achtsamkeit und die damit einhergehenden Effekte wie beispielsweise innere Ausgeglichenheit, Zufriedenheit mit dir selbst und dem, was um dich herum ist, würde dir gut tun. Steiger mit regelmäßiger Achtsamkeitspraxis schrittweise den Anteil der Zeit, in der du ganz bei dir bist, um unabhängig von den jeweiligen Bedingungen Zufriedenheit, Gelassenheit und Lebensfreude zu erleben.

Weniger als 5 Punkte

Du bist vielleicht in einer akut herausfordernden Phase und es fällt dir schwer, dieser Situation mit Achtsamkeit zu begegnen. Du befindest dich wahrscheinlich überwiegend im »Tun« oder »Handeln« und weniger im »Sein«. Um nicht in einen anstrengenden Teufelskreis zu geraten, könntest du von regelmäßiger Achtsamkeitspraxis stark profitieren und dein Leben erleichtern.

Quelle:

Angelehnt an: Ilios Kotsou, Achtsamkeit „Das kleine Übungsheft“