



Ryan M. Niemiec

übersetzt von
Peter Malinowski

Das Arbeitsbuch zu Achtsamkeit und Charakterstärken



 **hogrefe**

Das Arbeitsbuch zu Achtsamkeit und Charakterstärken

Ryan M. Niemiec

Das Arbeitsbuch zu Achtsamkeit und Charakterstärken

aus dem amerikanischen Englisch übersetzt von Peter Malinowski

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat gemeinsam mit den Autor:innen bzw. den Herausgeber:innen große Mühe darauf verwendet, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskripterstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autor:innen bzw. Herausgeber:innen und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Dieses Buch ersetzt keine psychotherapeutische oder medizinische Behandlung.

Alle Rechte, auch für Text- und Data-Mining (TDM), Training für künstliche Intelligenz (KI) und ähnliche Technologien, sind vorbehalten. All rights, including for text and data mining (TDM), Artificial Intelligence (AI) training, and similar technologies, are reserved.

Originaltitel: The Mindfulness and Character Strengths Workbook by Ryan M. Niemiec. © 2024 by Hogrefe Publishing GmbH.

Copyright-Hinweis:

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
Merkelstraße 3
37085 Göttingen
Deutschland
Tel. +49 551 999 50 0
info@hogrefe.de
www.hogrefe.de

Satz: Sina-Franziska Mollenhauer, Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen
Format: PDF

1. Auflage 2025
© 2025 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen
(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-8409-3307-3)
ISBN 978-3-8017-3307-0
<https://doi.org/10.1026/03307-000>

Nutzungsbedingungen:

Durch den Erwerb erhalten Sie ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das Sie zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere dürfen Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernt werden.

Das E-Book darf anderen Personen nicht – auch nicht auszugsweise – zugänglich gemacht werden, insbesondere sind Weiterleitung, Verleih und Vermietung nicht gestattet.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden. Davon ausgenommen sind Materialien, die eindeutig als Vervielfältigungsvorlage vorgesehen sind (z. B. Fragebögen, Arbeitsmaterialien).

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Download-Materialien.

Die Inhalte dürfen nicht zur Entwicklung, zum Training und/oder zur Anreicherung von KI-Systemen, insbesondere von generativen KI-Systemen, verwendet werden. Das Verbot gilt nicht, soweit eine gesetzliche Ausnahme vorliegt.

Danksagung

Ich bin dankbar dafür, dass es authentische und sinnstiftende Organisationen gibt wie die beiden, die bei der Entstehung dieses Buches im Mittelpunkt standen – das VIA-Institut und der Hogrefe Verlag –, und für die wunderbaren Menschen, die diesen Unternehmen zu ihrem Glanz verhelfen.

Ich bin denjenigen, die einen positiven Einfluss auf die Entstehung dieses Arbeitsbuchs hatten, zu tiefstem Dank verpflichtet: Ruth Pearce, Breta Cooper, Kelly Aluise, Matthijs Steeneveld, Dandan Pang, Masaya Okamoto, Roger Bretherton und Polina Beloborodova, den Hunderten von Menschen, die an den MBSP-Workshops teilgenommen haben, und denjenigen, die sich in einem der drei Zertifizierungskurse

zur MBSP-Trainerin bzw. zum MBSP-Trainer haben ausbilden lassen.

Ich danke meiner Familie, meinen Freundinnen, Freunden sowie ehemaligen und gegenwärtigen Kolleginnen und Kollegen. Mit einem tiefen Gefühl der Verbundenheit erkenne ich an, dass ich nichts von dem, was ich tue, allein tue, sondern dass in allem, was ich tue, unzählige Erfahrungen und Bemühungen von euch und anderen über viele Generationen hinweg zusammenkommen. Ganz persönlich verneige ich mich vor meiner Mutter, meinem Vater, meinen Geschwistern, meiner Frau und meinen drei Kindern. In Liebe zu „R4 × M“ für immer ...

Widmung

Ich hatte einmal ein Gespräch mit einer weisen Person: Ich fragte sie:

„Von all den großartigen Lehren, die es gibt, welche ist die beste Praxis, die du empfehlen würdest?“

„Es gibt nur eine Praxis, die wichtig ist“, sagte sie.

„Wirklich?! Welche?“, fragte ich.

„Die, die du machst.“

Ich widme dieses Buch meinen weisen Lehrern aus Vergangenheit und Gegenwart, die alle in meiner Gegenwart leben.

Einer meiner weisen Lehrer ist mein Sohn Ryland, der mich daran erinnert, dass Achtsamkeit spielerisch sein und Spaß machen sollte. Er mag es nicht, sich die Zähne zu putzen. Um diese Tätigkeit für ihn etwas angenehmer zu gestalten, bat ich ihn eines Morgens, als ich ihm beim Putzen half, beim Bürsten langsam ein- und auszuatmen. Nach dem Einatmen, das er etwas seltsam fand, rief er wie aus dem Nichts: „Huhn!“ Jetzt, Hunderte von Malen später, wenn ich ihm beim Zähneputzen helfe, atmen wir ein, rufen „Huhn!“, brüllen vor Lachen und bürsten weiter.

Das ist wahres achtsames Zähneputzen. Möge ich immer von dir lernen, mein sanfter und liebevoller Sohn, Ryland.

Inhalt

Vorwort des Übersetzers	8
Vorwort	9
Einführung: Die Reise beginnt	11
Woche 1: Achtsamkeit und Autopilot	15
Woche 2: Deine Charakterstärken und Signaturstärken	29
Woche 3: Hindernisse und Schwierigkeiten sind Gelegenheiten	61
Woche 4: Achtsamkeit im Alltag stärken	75
Woche 5: Deine Beziehung zu dir selbst und anderen	87
Woche 6: Achtsamkeit und die Goldene Mitte	105
Woche 7: Authentisch sein und Gutes tun	126
Woche 8: Dein Engagement im Leben	140
Abschließende Gedanken	151
Weiterführende Informationen	152
Weiterführende Literatur	155
Literatur	156
Über das VIA-Institut	157
Der Autor	158
Der Übersetzer	159
Hinweise zu den Online-Materialien	160

Vorwort des Übersetzers

Es ist mir eine besondere Ehre, dieses wunderbare, anwendungsorientierte Arbeitsbuch von Ryan Niemiec zu übersetzen und so der deutschsprachigen Welt zugänglich zu machen. Ich kenne Ryan und bewundere seine Arbeit mittlerweile seit mehr als 10 Jahren und arbeite seit einigen Jahren mit ihm zusammen. Ausgehend von der geteilten Begeisterung für das Potenzial von Achtsamkeit und unserer Gewissheit, dass eine evidenzbasierte Ausrichtung auf Werte und positive Persönlichkeitseigenschaften – unsere Charakterstärken – transformierende Wirkung haben kann, sind wir mittlerweile mehr als nur Kollegen. Als gute Freunde tauschen wir uns regelmäßig über tiefgründige Themen aus, über Meditation, Achtsamkeit, Charakterstärken und all das Gute, das die Menschheit ausmacht.

Seit mehr als fünf Jahren unterrichte ich selbst das Mindfulness-Based-Strengths-Practice (MBSP)-Programm, um das es in diesem Buch geht, und ich bin begeistert und immer wieder perplex, wie stark und transformativ die Wirkung ist. Daher liegt es mir besonders am Herzen, MBSP auch der deutschsprachigen Welt zugänglich zu machen.

Seit dem Erscheinen der englischen Originalversion ist dieses Arbeitsbuch zu einer wichtigen Ressource geworden, um die Teilnehmenden meiner MBSP-Kurse in der Auseinandersetzung mit und Vertiefung von MBSP-Themen zu unterstützen.

In Zusammenarbeit mit der Deutschen Gesellschaft für Positive Psychologie (DGPP) und dem VIA Institute on Character unterrichte ich das MBSP-Programm in deutscher Sprache, und ich freue mich, dass das Arbeitsbuch den deutschsprachigen Teilnehmenden nun auch in ihrer eigenen Sprache zur Verfügung steht.

All dies wurde nur durch die Offenheit, Unterstützung und wunderbare Kooperation zwischen dem Hogrefe Verlag, dem VIA Institute on Character und der DGPP möglich.

Mein Dank geht daher insbesondere an Alice Velivassis und Robert Dimpleby bei Hogrefe, Jeff Levy (VIA Institute) sowie Judith Mangelsdorf und Kathi Schäfer bei der DGPP. Und allen voran gilt mein Dank natürlich Ryan, ohne den es das MBSP-Programm gar nicht gäbe, und ganz persönlich für seine Inspiration und sein Vertrauen, mich zum allerersten Master-Trainer für MBSP zu ernennen.

Möge diese Übersetzung nützlich sein, vielen Menschen den Zugang zu ihren innewohnenden Stärken ebnen und sie dazu inspirieren, ihren Reichtum mit Zuversicht, Kraft, Energie, Freude, Begeisterung und viel Güte in die Welt zu tragen.

Liverpool, Juni 2024

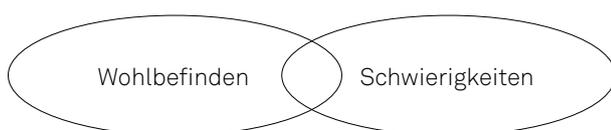
Peter Malinowski

Vorwort

Ein Schüler fragte einen Zen-Meister: „Was ist das Wichtigste?“, und der Zen-Meister antwortete: „Das Wichtigste ist, sich an das Wichtigste zu erinnern.“

Mit Achtsamkeit (deiner neugierigen und offenen Bewusstheit) und Charakterstärken (den besten, zentralen Anteilen in dir) hast du die wichtigsten Dinge immer bei dir. Wenn du mehr über diese Aspekte lernst, übst, sie einzusetzen, und dich über sie austauschst, wirst du deine Güte und Fairness wahrnehmen, du wirst mehr Dankbarkeit und Zuversicht empfinden, du wirst deine Tapferkeit und Ausdauer entdecken, dich mit deiner Ehrlichkeit und Bescheidenheit verbinden und deine Neugier und Spiritualität gerne nutzen. Du wirst erkennen, dass Achtsamkeit und Charakterstärken Wege zum Wichtigsten im Leben und zudem auch selbst das Wichtigste sind.

Was ist für dich das „Allerwichtigste“? Für mich ist es meine Familie. Ist die Familie nicht eine Manifestation unserer Liebe, Güte, unseres Verzeihens, unserer sozialen Intelligenz, unseres Humors, unserer Dankbarkeit und unserer achtsamen Aufmerksamkeit? Für eine andere Person mag es am allerwichtigsten sein, bei der Arbeit produktiv zu sein oder zum Wohl anderer beizutragen. Ist das nicht eine Manifestation von Ausdauer, begeisterter Energie, Selbststeuerung, Zuversicht, Güte, Kreativität und davon, sich mit Achtsamkeit einzusetzen?



Achtsamkeit und Charakterstärken sind in jedem von uns vorhanden, und sie sind für jeden von uns da – unabhängig von Alter, Geschlecht, Beruf, Bildungsstand, Herkunftsland, Glaubensvorstellungen und Persönlichkeitstyp. Achtsamkeit und Charakterstärken anzuwenden, bringt uns viele Vorteile. Diese lassen sich zu zwei Bereichen zusammenfassen, die ineinander übergreifen bzw. sich in Teilen überschneiden, und die in der obigen Abbildung dargestellt sind. Wissenschaftliche Erkenntnisse untermauern die Bedeutung dieser beiden Bereiche: die Steigerung unseres Wohlbefindens und die Auseinandersetzung mit sowie Bewältigung von Widrigkeiten.

Jeder dieser beiden Bereiche besteht wiederum aus einzelnen Aspekten, die für uns erstrebenswert sind.

Im Bereich des Wohlbefindens sind das z.B. ein gesteigertes Glücksempfinden, innerer Frieden, Lebenssinn, bessere Gesundheit, gesteigerte Arbeitsleistung und positivere Beziehungen. Und was den Bereich der Schwierigkeiten angeht, gehören dazu Stressmanagement, Umgang mit Krankheit, Verringerung von Beziehungskonflikten und Auseinandersetzung mit Ängsten, Traurigkeit und Wut. Sowohl Achtsamkeit als auch Charakterstärken führen zu größerem Wohlbefinden und unterstützen uns im Umgang mit Schwierigkeiten. Stell dir vor, was die beiden erst zusammen bewirken können!

Ich habe dieses Arbeitsbuch vor allem aus zwei Gründen geschrieben: Erstens gibt es für die breite Öffentlichkeit bisher keine Bücher über die Integration von Charakterstärken und Achtsamkeit. Zweitens hörte ich immer wieder von Menschen, die andere in Mindfulness-Based Strengths Practice (MBSP) anleiten, dass sie ein benutzerfreundliches Buch für ihre Studierenden, Mitarbeitenden oder Kundinnen und Kunden benötigen. Dieses Arbeitsbuch dient beiden Zwecken!

Daher stellt dieses Arbeitsbuch eine eigenständige Ressource für jede und jeden dar. Wenn du nicht an einem MBSP-Programm oder einer MBSP-Gruppe teilnimmst, dann kannst du dieses Arbeitsbuch selbstständig als einen Leitfaden verwenden, der dich unterstützt. Du kannst dieses Arbeitsbuch als deinen eigenen persönlichen Weg mit konkreten Schritten zur *Selbstentwicklung* betrachten! Nimm dir pro Kapitel etwa eine Woche Zeit, um deinem persönlichen Wachstum ausreichend Raum und Zeit zu geben. Beschäftige dich mit den Erkundungen, Aktivitäten und Empfehlungen in den einzelnen Kapiteln. Möge dir dieses Arbeitsbuch ein friedlicher und doch herausfordernder Freund sein, der dich auf deinem Lebensweg unterstützt.

Dieses Arbeitsbuch kann (und sollte) auch begleitend bei einer Teilnahme an einem MBSP-Kurs, Einzelterminen mit einem Schwerpunkt auf MBSP oder einem MBSP-Workshop genutzt werden. Für praktisch Tätige, die sich mit der Verbindung von Achtsamkeit und Charakterstärken beschäftigen und/oder selbst MBSP-Kurse anleiten, empfiehlt sich zudem das Buch *Mindfulness and Character Strengths* (2. Auflage) als wichtiger Leitfaden. An einem MBSP-Kurs Teilnehmenden wird i. d. R. empfohlen, sich das Arbeitsbuch, das du gerade in den Händen hältst, zu besorgen. Mit

diesem Arbeitsbuch wirst du dem 8-Wochen-MBSP-Programm Schritt für Schritt folgen können. Es bietet dir Aktivitäten, Übungen, Arbeitsblätter, Vorschläge für Übungen zu Hause und vieles mehr (!). Ich hoffe, dass dir dieses Arbeitsbuch dabei helfen wird, das Beste aus deiner Beschäftigung mit MBSP zu machen, dich mit anderen an MBSP Interessierten zu verbinden, und dass es dich auf deinem Lebensweg unterstützen wird.

Wenn du mehr darüber erfahren möchtest, was MBSP ist, kannst du Information 1.1 auf S. 26 lesen.

Das MBSP-Programm wird auf der ganzen Welt eingesetzt und hat inzwischen jeden Kontinent (außer der Antarktis) erreicht. Die MBSP-Trainings werden (in Präsenz oder online) von Hunderten von Personen angeleitet, die aus allen möglichen Bereichen stammen: Coaching, Psychologie, Wirtschaft, Personalwesen, Forschung, Lehre, Schule und auch von Eltern. Sie alle berichten, dass die Teilnehmenden einen gro-

ßen Nutzen aus dem Programm ziehen. Die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse zeigen, dass sie mit dieser Beobachtung nicht alleine sind. In direkten Vergleichen von MBSP mit dem weltweit bekanntesten achtsamkeitsbasierten Programm (Mindfulness-based Stress Reduction/MBSR) hat MBSP jedes Mal besser abgeschnitten.

All dies bedeutet, dass du am richtigen Ort angekommen bist. Ob du hoffst, Stress und Probleme besser zu bewältigen, ob du Wachstum und Selbstverbesserung anstrebst oder ob du Mitmenschen dabei helfen möchtest, dieses zu erreichen – dieses Arbeitsbuch wird ein wichtiges und hilfreiches Werkzeug auf deinem Weg sein.

Möge es deine Reise erleichtern, deine Spannungen verringern und deine Freude und deinen Lebenssinn vertiefen.

Juli 2023

Ryan M. Niemiec

Einführung: Die Reise beginnt

Lächle, atme und schreite langsam.

Thich Nhat Hanh

Eine erinnerungswürdige Geschichte

Ich befand mich in einem Zoom-Treffen mit einer Gruppe von 20 Personen – alle Kameras waren eingeschaltet. Es war ein eher geselliges Beisammensein, doch das Thema war gerade ernst geworden. Einer der Teilnehmenden hatte eine unheilbare Krebserkrankung und sprach darüber, wie er mit seiner Situation umging. Die Stimmung war bedrückt, und alle Teilnehmenden hörten dem Mann aufmerksam zu, als er langsam und mit schwerer Stimme von seinen Erfahrungen berichtete. Dann tauchte, ohne dass ich es mitbekam, der Kopf von Maya, meiner 7-jährigen Tochter, hinter mir auf dem Bildschirm auf. Sie muss das Schloss an meiner Bürotür irgendwie ausgetrickst und sich eingeschlichen haben! Ihr Gesicht in die Kamera neigend und breit lächelnd blickte sie die vielen Gesichter der Gruppe neugierig an. Ich versuchte sofort, sie *verbal* zur Tür zu führen, während ich gleichzeitig dem Mann zuhörte, der von seinem Leid erzählte. Aber sie reagierte darauf, indem sie eine ihrer neuen Tanzbewegungen vorführte und zu singen begann (zum Glück war das Mikrofon meines Computers stummgeschaltet). Meine Worte kamen bei meiner tanzenden Tochter nicht an, ebenso wenig wie mein vorgebliches Bemühen gelang, meinem Freund weiterhin aufmerksam zuzuhören.

Als ich gerade aufstehen wollte, um Maya zur Tür zu bringen, sagte er: „Und ich schätze das junge neue Mitglied unseres Treffens.“ Und er begann zu lachen. Die ganze Gruppe lächelte. „Ich konnte diese Leichtigkeit in genau diesem Moment gebrauchen. Manchmal ist es einfach zu viel, immer über meinen Krebs zu reden.“ Er hielt kurz inne, während die Gruppe an jedem seiner Worte hing. „Die Neugier dieses kleinen Mädchens ... und der Humor ... und die Lebensfreude – das ist es, was ich gebraucht habe. Es ist genau das, was ich mir auch für mich selbst wünsche, gerade jetzt. Danke, danke.“

Deine Reise beginnt jetzt

Das Leben kann chaotisch und unberechenbar erscheinen. Oft gibt es keine perfekten Antworten – nur Antworten. Aber wir haben Werkzeuge, die uns helfen. Wir haben Werkzeuge, um unser Leben und die Leben um uns herum zu verbessern.

Das Streben nach einem glücklicheren und sinnvollerem Leben ist für die Menschen in der heutigen Welt von entscheidender Bedeutung. Die Herausforderungen, Stressfaktoren und Hindernisse auf dem Weg zu mehr Wohlbefinden, besseren Beziehungen, höherer Arbeitsproduktivität und einem tieferen Sinn sind zahllos.

Neuere Forschungsergebnisse zeigen, dass Übungen, die Achtsamkeit und Charakterstärken einbeziehen, einige der besten Wege bieten, um dir nicht nur mehr Erfüllung zu bringen und dein bestmögliches Leben zu leben, sondern auch, um deine Pro-

bleme, Stressfaktoren, Konflikte und andere typische Widrigkeiten des Lebens besser zu bewältigen. Dieses Arbeitsbuch wird dir helfen, deine Achtsamkeit und deine Charakterstärken auszubauen und zu verfestigen. Du wirst lernen, wie du deine abschweifenden und ablenkenden Gedanken einfängst und wie du zu Hause, bei der Arbeit und in deinen Beziehungen achtsamer wirst.

Du wirst lernen, wie du dich mehr auf deine besten Eigenschaften – deine Charakterstärken – einstimmen kannst und wie du sie nicht nur häufiger, sondern auch weiser erkunden und einsetzen kannst. Auf dieser Reise wirst du viele Wege kennenlernen und Strategien einüben, um beide – Achtsamkeit und Charakterstärken – in deinem Alltag miteinander zu verweben.

Wenn du lächelst, atmest und langsam (voran)schreitest, wirst du bald erleben, wie Achtsamkeit und Charakterstärken Hand in Hand gehen.

Warum Achtsamkeit und Charakterstärken zusammenbringen?

Du wirst mit diesem Buch in Achtsamkeitsübungen und Übungen zu Charakterstärken eintauchen. Die jüngsten wissenschaftlichen Erkenntnisse zeigen, dass Achtsamkeitsübungen dazu beitragen, dass du dich glücklicher und positiver fühlst und deine Fähigkeiten, Stress und andere Schwierigkeiten zu bewältigen, deutlich zunehmen. Die Forschung zeigt ebenso, dass dasselbe auch für Übungen, die Charakterstärken einbeziehen, zu gelten scheint. Aber welchen Nutzen hat es, diese beiden Arten von Übungen zusammenzubringen und gemeinsam weiterzuentwickeln? Dies wird in den beiden folgenden Absätzen zusammengefasst.

Achtsamkeit ohne Charakterstärken fehlt Energie. Viele Menschen, die sich auf Achtsamkeits- oder Meditationsübungen einlassen, verlieren schnell den Fokus, stellen fest, dass ihr Interesse nachlässt, verzetteln sich, sodass sie letztendlich aufgeben. Charakterstärken verleihen der Achtsamkeitspraxis Energie, Substanz und eine Richtung. Deine Stärken helfen dir dabei, Übungen wie das achtsame Gehen, achtsames Zuhören oder die Achtsamkeitsmeditation zu beginnen und dann auch dranzubleiben. Sie ermöglichen es dir, das Bestmögliche aus den Achtsamkeitsübungen herauszuholen.

Charakterstärken ohne Achtsamkeit fehlt Substanz. In unserem Alltag setzen wir unsere Charakterstärken häufig gedankenlos ein (z. B. ein „Danke“ oder „Ich liebe dich“, das wir automatisch aussprechen, ohne weiter darüber nachzudenken und ohne dabei unsere Charakterstärken der Dankbarkeit und Liebe bewusst zu verwenden). Manchmal sprechen wir auf eine oberflächliche und geistesabwesende Art und Weise, manchmal urteilend oder unausgewogen. Wenden wir jedoch Achtsamkeit auf unsere Charakterstärken an, dann setzen wir sie fokussiert ein, so wie ein Bogenschütze, der mit seinem Pfeil ins Schwarze zielt. Auf diese Weise festigst du deine Beziehungen, dein Leben gewinnt an Sinn und Tiefe und du erreichst ein Gefühl der Erfüllung.

Achtsamkeit, Charakterstärken und du!

In diesem Arbeitsbuch wirst du:

- deine innere Fähigkeit, achtsam zu sein und deine Charakterstärken zu erkennen und einzusetzen, entdecken und ergründen,
- deine Signaturstärken kennenlernen sowie die Stärken, die du übermäßig oder zu wenig einsetzt, und lernen, wie du den Umgang mit letzteren verbessern kannst,
- untersuchen, wie du Charakterstärken und Achtsamkeit in deinem Leben miteinander verbinden kannst, um dein Wohlbefinden zu steigern und Probleme zu bewältigen,
- neue Wege kennenlernen, wie du Achtsamkeit in Bezug auf deine Charakterstärken anwenden kannst und, im Gegenzug, deine Charakterstärken in ein achtsames Leben einbringen kannst,
- dir einen Werkzeugkasten gefüllt mit Achtsamkeit/Charakterstärken aufbauen, indem du zahlreiche praktische Strategien sammelst, die in deinem gesamten Leben Anwendung finden können,
- sofort mit deinen Charakterstärken und deiner Achtsamkeit aktiv werden.

Eine wunderbare Weise, deine Selbstbewusstheit zu erweitern, besteht darin, deine Achtsamkeit und deine Charakterstärken aus verschiedenen Blickwinkeln zu untersuchen. Dieses Arbeitsbuch führt dich durch diesen Prozess, indem es eine Vielzahl an Fragen, Aktivitäten und Gelegenheiten bietet, mit denen du über deine Gedanken, Gefühle, Ideen, Handlungen und Verhaltensweisen nachdenken kannst. Wenn du dann nach und nach alles zusammenbringst, kannst du einen Plan entwickeln, wie du deine Stärken und deine Achtsamkeit in deinen Lebensalltag einbringen kannst.

Dieses Arbeitsbuch hilft dir, deine Achtsamkeit und deine Charakterstärken zu erkunden, und unterstützt dich mit Fragen zum Reflektieren. Lass es uns gleich ausprobieren:



Was hat dein Interesse an Achtsamkeit und/oder Charakterstärken geweckt?



Was reizt dich an diesen Themen?



Was hat dich auf genau diesen Zugang zur Selbstbewusstheit gebracht?



Was erhoffst du dir davon, dich mit diesem Arbeitsbuch zu beschäftigen?

Dein Weg hin zu einem größeren Einsatz deiner Achtsamkeit und deiner Charakterstärken wird ständig im Fluss sein – neue Ideen, Aktivitäten, Gespräche und Meditationen werden kommen und gehen. Sie alle haben das Potenzial, positiv auf dich einzuwirken. Versuche, für diese Möglichkeiten offen zu sein, während du durch dein eigenes inneres Terrain navigierst.

Du wirst feststellen, dass in deinem Leben immer die Möglichkeit besteht, dich deiner Achtsamkeit und deinen Charakterstärken zuzuwenden, um tiefere Erfüllung zu finden, deine persönlichen Beziehungen zu stärken und die Ziele zu erreichen, die dir am wichtigsten sind. Genieße es!

Wie du dieses Arbeitsbuch achtsam verwendest

1. Fang mit Woche 1 an und bearbeite die Inhalte nacheinander.
2. Nimm dir für jedes Kapitel etwa eine Woche Zeit. Vielleicht stellst du fest, dass du mehr oder weniger Zeit benötigst. Gehe einfach so vor, wie es für dich am besten funktioniert.
3. Das Arbeitsbuch enthält für jede Woche die Seite *Übungen und Notizen*. Auf dieser kannst du deine Selbstbeobachtungen und Erfahrungen festhalten. Dort sind auch die angeleiteten Meditationen, zu denen es Audioaufnahmen gibt (für Hinweise zum Download siehe S. 160), und die empfohlenen Übungen aufgelistet. Diese Übungen sind so konzipiert, dass sie auf den Inhalten des jeweiligen Kapitels aufbauen und dir helfen, deine Praxis der Achtsamkeit und der Charakterstärken zu beginnen, zu erweitern und zu vertiefen.
4. Am Ende jedes Kapitels findest du die Zusammenfassung *Dein MBSP-Werkzeugkasten*. Diese enthält die wichtigsten Punkte des Kapitels, zentrale Forschungsergebnisse zum jeweiligen Thema, Fragen zur Vertiefung, hilfreiche Einsichten (*Perle der Weisheit*) und die im jeweiligen Kapitel vorgestellten Strategien oder Übungen für deine MBSP-Praxis (*Erweitere deinen Werkzeugkasten*).
5. All diejenigen, die an einem von einer MBSP-Trainerin oder einem MBSP-Trainer geleiteten MBSP-Programm teilnehmen, werden konkrete Anleitungen erhalten, wann sie die Aktivitäten idealerweise durchführen sollten. In manchen Kursen kann es so sein, dass die Teilnehmenden sich jeweils vor dem Termin mit den Informationen/Reflexionen/Übungen beschäftigen sollten, während in anderen Kursen erst nach dem Gruppentermin damit begonnen wird; in wieder anderen Fällen wird eine flexible Mischung aus beiden Ansätzen gewählt. Das konkrete Vorgehen in den Kursen hängt somit vom Lehrstil ab, davon, wann in der Woche die Gruppentermine stattfinden, sowie von weiteren Faktoren.
6. Bleib geduldig. Nutze deine Ausdauer, damit sich deine Achtsamkeit und Charakterstärken entwickeln und entfalten können.
7. Teile deine Erfahrungen. Deine Erkenntnisse werden sich vertiefen, wenn du dich mit anderen über sie austauschst.

Achtsamkeit und Charakterstärken zu verbinden und zu entwickeln, ist ein ständiger Prozess.

Woche 1: Achtsamkeit und Autopilot

Es gibt eine andere Welt, aber sie ist in dieser.

Paul Éluard

Eine erinnerungswürdige Geschichte

An einem der Mindfulness-Based-Strengths-Practice (MBSP)-Programme nahm ein stiller Entomologe teil. Er beschrieb sich selbst als Einzelgänger und sagte in aller Deutlichkeit: „Ich untersuche Käfer, nicht Menschen.“ In der ersten Session erklärte er, dass er, wenn er redet, sehr viel redet. Er merkte an, dass dies wahrscheinlich etwas mit seinen Kontaktschwierigkeiten zu tun habe und er wohl die Stille fülle, die durch seine Unsicherheit im Umgang mit Menschen entsteht. Er erklärte, eines seiner Ziele mit MBSP sei es, eine achtsamere Sprache zu entwickeln: „Ich möchte weniger sprechen, besser zuhören und vor allem mehr verstehen.“ Als sich die Gruppendynamik entfaltete, blühte er auf. Seine Achtsamkeit darauf zu richten, wenn er im Autopilot spricht, und zu hören, wie andere seine Kreativität, Güte und Fairness beschrieben, rührte ihn oft zu Tränen. Dies waren Anteile von ihm, die schon immer vorhanden waren, doch jetzt konnte er sich für sie öffnen. Er hörte, wie Gruppenmitglieder davon berichteten, wie sie ihrem Vater ihre Liebe zeigten, und wünschte, er hätte seinem Vater mehr Liebe entgegengebracht, bevor dieser verstarb. Er konzentrierte sich darauf, dies zu verstehen – sich selbst, seinen Verlust und sein Leiden und auch die Erfahrungen der Gruppenmitglieder zu verstehen. Im weiteren Verlauf seiner Reise fasste er seine Erfahrung wie folgt zusammen: „Vielleicht untersuche ich nicht Käfer oder Menschen, sondern die Verbindung zwischen allen Lebensformen, und ich möchte mein Verständnis für diese Verbindungen fortführen.“

Dieser neugierig gewordene Entomologe hat seinen Autopilot-Geist genau beobachtet und seine Achtsamkeit und Stärken gefördert, mit tiefgründiger und anhaltender persönlicher Wirkung. Und das Gleiche ist für jeden einzelnen von uns möglich.

Was ist Achtsamkeit?

Was kommt dir in den Sinn, wenn du das Wort „Achtsamkeit“ hörst? Schreibe deine Antworten in die Zeilen unter jeder Frage.



Was ist Achtsamkeit?



Wie würdest du einer anderen Person Achtsamkeit beschreiben?



Wie praktiziert man Achtsamkeit?

Es gibt viele nützliche Definitionen und Auffassungen von Achtsamkeit. Eine der besten (und aus wissenschaftlicher Sicht robustesten) ist, dass Achtsamkeit aus zwei Kernkomponenten besteht:

1. **Selbststeuerung:** Das bedeutet, dass du die Kontrolle darüber übernimmst, worauf du deine Aufmerksamkeit richtest. Entscheidest du dich dafür, deine Aufmerksamkeit auf das Ein- und Ausatmen zu richten, auf das Gesicht deines Kindes, den Computerbildschirm vor dir, den Geschmack der Suppe oder das Gefühl kühler Luft auf deiner Haut? Wenn du deine Aufmerksamkeit bewusst auf etwas ausrichtest, ist das ein Teil deiner Achtsamkeit. *Es ist das „Was“ der Achtsamkeit.*
2. **Neugier, Offenheit, Akzeptanz:** Das bedeutet, dass du dich für das öffnest, worauf du dich ausrichtest und fokussierst. Es bedeutet, voller Interesse und Offenheit dafür zu sein. Diese Haltung beinhaltet auch Akzeptanz dessen, was gerade geschieht, sei es Stress, ein positives Gefühl oder Langeweile. Es bedeutet, nicht zu versuchen, es zu ändern, nicht zu versuchen, es zu kritisieren, sondern einfach die Realität in genau diesem Moment zu akzeptieren, deine Neugier anzubringen. *Es ist das „Wie“ der Achtsamkeit.*

Ist eines dieser Elemente in deinen Antworten auf die drei obigen Fragen aufgetaucht? Wenn nicht, könntest du damit beginnen, diese beiden Elemente in dein Verständnis von Achtsamkeit einzubeziehen und ebenso in deine Praxis, wenn du übst, „achtsamer zu sein“. Im Laufe deines Tages könntest du dir selbst sagen: „Ich werde mehr steuern, worauf ich mich konzentriere, und der Schwierigkeit, über die ich gerade nachdenke, neugierig und akzeptierend begegnen.“

Dieses Verständnis von Achtsamkeit lässt sich auf alles anwenden, was wir tun: arbeiten, Auto fahren, durch die sozialen Medien scrollen, duschen, weinen, lachen, laufen, einkaufen. Du kannst jederzeit die Kontrolle über deine Aufmerksamkeit übernehmen und sie z. B. auf deine Finger ausrichten, wenn sie den Bildschirm deines Handys oder das weiche Fell deines Haustiers berühren. Du kannst offen und neugierig sein, z. B. neugierig auf die Bewegung deiner Beine, wenn du trainierst, und offen für die Worte deiner Kollegin, während du ihr zuhörst.

So verstanden, ist Achtsamkeit eine Form der Meditation („Meditation“ ist eine spezifische Praxis, die in der Regel fokussierte Aufmerksamkeit beinhaltet

und dazu dient, größere Achtsamkeit zu kultivieren). Du kannst lernen, deinem Ein- und Ausatmen zu folgen, während du ruhig auf einem Stuhl sitzt. Achtsamkeit kann ebenso Meditation in Bewegung sein, wenn du beim Gehen auf deine Füße, deine Körperhaltung und das Tempo deiner Schritte achtest. Du kannst einen Bissen Essen achtsam zu dir nehmen und dabei all deine Sinne einsetzen.

Mit Achtsamkeit hast du die Möglichkeit, dein Leben bewusst und vollständig zu erleben.

Trotz der Einfachheit dieser Erklärung gibt es eine Menge Unklarheit darüber, was Achtsamkeit ist. Häufig wird davon gesprochen, „im gegenwärtigen Moment zu sein“. Und das zu Recht, denn die Forschung zeigt, dass Achtsamkeitspraxis Menschen hilft, ihr Wohlbefinden zu steigern und besser mit ihrem Stress umzugehen. So populär Achtsamkeit in der heutigen Zeit auch sein mag, es gibt immer noch viele Missverständnisse darüber.

Was Achtsamkeit nicht ist

Achtsamkeit ist nicht dasselbe wie ein Trancezustand, „Flow“, spirituelles „Einssein“ oder das Rezitieren von Mantras. Es bedeutet auch nicht, deinen Körper völlig zu entspannen, dich an einem ruhigen Ort aufzuhalten, stillzusitzen oder die Kontrolle über deinen Geist aufzugeben. Es muss auch kein Guru oder weiser Mensch daran beteiligt sein. Ist eines dieser Missverständnisse in deinen Antworten auf die Fragen von vorhin aufgetaucht? Wenn ja, keine Sorge! Das ist normal. Während du dieses Buch durcharbeitest, wird sich dein Verständnis von Achtsamkeit wei-

terentwickeln, und du wirst die Früchte dieser Entwicklung ernten.

Ein guter Einstieg in den Prozess der Erweiterung deines Verständnisses von Achtsamkeit besteht darin, die Zeiten zu betrachten, in denen du *nicht* achtsam bist (was bei den meisten von uns die meiste Zeit der Fall ist). Dieser häufige Geisteszustand wird als *Autopilot-Geist* bezeichnet. Er tritt auf, wenn wir eine Tätigkeit ohne große Bewusstheit ausführen, ohne auf Anblicke, Gerüche, Geräusche, Körpersprache, Gefühle, Gedanken, Wünsche und andere Reize in uns und um uns herum zu achten.

Sicherlich fallen dir leicht Beispiele für Situationen ein, in denen du im Autopilot-Modus bist, beispielsweise wenn du das Bett machst, eine Mahlzeit zubereitest, mit dem Hund Gassi gehst oder deinen Social-Media-Account checkst. Ist es dir schon mal passiert, dass du dein Mittagessen beendet und festgestellt hast, dass du keinen einzigen Bissen wirklich geschmeckt hast? Oder vielleicht erinnerst du dich an ein Gespräch mit einem Kollegen, bei dem du schon nach 30 Sekunden weggedriftet bist, du den Details nicht mehr gefolgt bist und weder Körpersprache noch Tonfall deines Gegenübers mitbekamst? Oder du bist 45 Minuten lang mit dem Auto gefahren, bis dir auffiel, dass du eigentlich auf *nichts* geachtet hattest – nicht auf die Bäume, den Himmel, das Lenkrad, die Gebäude, an denen du vorbeiführst, die Klimaanlage – du bist einfach auf Autopilot gefahren. Die Beispiele sind schier endlos.

Deinen Autopilot-Modus zu verstehen – und wie unglaublich häufig (und normal) er ist – kann eine gute Grundlage dafür sein, Achtsamkeit zu schätzen und zum gegenwärtigen Moment zurückzukehren, wenn deine Aufmerksamkeit nachlässt.

Notiere drei deiner täglichen Routinen, bei denen du am wenigsten achtsam (am meisten im Autopilot-Modus gefangen) bist:

1. _____
2. _____
3. _____

Ganz gleich, ob du Zähneputzen, Duschen, Rasieren, Kaffeekochen oder die Fahrt zur Arbeit aufgelistet hast, der Autopilot-Geist lässt sich leicht entdecken. Unser Geist verliert sich ziemlich schnell in

Gedanken, Erinnerungen, früheren Gesprächen und Plänen für den Tag. Oft sind Zahnbürste, Seife oder der Messlöffel, den wir in der Hand halten, das letzte, worauf wir uns konzentrieren. Sieh dir die Aktivitä-