

## Übung: Reflexives Schreiben und Achtsamkeitsmeditation

### Ziel

Förderung postkonventioneller Stufen der Selbstentwicklung, Verbesserung der Selbstwahrnehmung und der zwischenmenschlichen Beziehungen durch eine Kombination aus reflexivem Schreiben und Achtsamkeitsmeditation.

### Benötigte Materialien

- Ein ruhiger, bequemer Ort für die Meditation
- Ein Notizbuch oder Tagebuch
- Ein Timer

### Anleitung

#### Teil 1: Reflexives Schreiben (15 Minuten)

1. **Thema für die Reflexion wählen:** Basierend auf den Stufen der Selbstentwicklung, wähle ein Thema, das mit Selbstwahrnehmung oder zwischenmenschlichem Verständnis zu tun hat. Beispiele könnten sein "*Meine Reaktion auf Unsicherheit...*" oder "*Wie ich verschiedene Perspektiven in einem Konflikt wahrnehme...*"
2. **Reflexives Schreiben:** Verbringe 10 Minuten damit, über dieses Thema in deinem Tagebuch zu schreiben. Versuche, deine *Gefühle, Gedanken* und jegliche *körperlichen Empfindungen*, die mit diesem Thema verbunden sind, zu erkunden. Konzentriere dich auf deine *innere Erfahrung*, statt auf äußere Umstände.

#### Teil 2: Achtsamkeitsmeditation (15 Minuten)

1. **Übergang zur Meditation:** Nach dem Schreiben atme ein paar Mal tief durch und wechsele in eine bequeme Sitzposition für die Meditation.
2. **Eine Absicht setzen:** Reflektiere über dein Schreiben und setze eine Absicht für deine Meditationspraxis. Zum Beispiel: "Möge ich meine Gedanken und Emotionen mit größerer Klarheit verstehen."
3. **Achtsamkeitsmeditation:**
  - Stelle deinen Timer auf 15 Minuten.
  - Schließe deine Augen und richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Nimm wahr, wie dein Atem ein- und ausströmt, ein und aus.
  - Wenn dein Geist abschweift, erkenne dies sanft an und bringe deinen Fokus zurück zum Atem.
  - Falls Gedanken oder Emotionen in Bezug auf dein reflexives Schreiben aufkommen, beobachte sie ohne Urteil. Betrachte sie aus der Perspektive eines neutralen Beobachters, mit dem Ziel, dich selbst und die Situation, die dich bewegt, besser zu verstehen, statt zu reagieren.

#### Teil 3: Integration und Reflexion (10 Minuten)

1. **Tagebuchreflexion:** Nach der Meditation verbringe noch einige Minuten damit, erneut in dein Tagebuch zu schreiben. Notiere alle neuen Einsichten, Gefühle oder Gedanken, die

während der Meditation aufgekommen sind. Reflektiere darüber, wie sich deine Perspektive auf das anfängliche Thema möglicherweise verändert hat.

2. **Tägliche Praxis:** Verpflichte dich, diese Übung täglich für mindestens eine Woche durchzuführen. Wähle verschiedene Themen im Zusammenhang mit verschiedenen Aspekten der Ich-Entwicklung und des zwischenmenschlichen Verständnisses.

### **Erwartete Ergebnisse**

Diese Übung integriert die Vorteile der Achtsamkeitsmeditation, wie in Lazars Forschung gezeigt, mit dem strukturierten Ansatz zur Förderung der Ich-Entwicklung, beschrieben von Manners und Durkin. Durch regelmäßiges Engagement in reflexivem Schreiben und Meditation, fokussiert auf Themen der Selbstwahrnehmung und zwischenmenschlichen Beziehungen, kannst du erfahren:

- Erhöhte Selbstwahrnehmung und Selbstregulierung.
- Verbessertes Verständnis der eigenen und der Perspektiven anderer.
- Größere Fähigkeit, Unsicherheit und Ambiguität zu handhaben.
- Verbesserte Fähigkeit, Gedanken und Emotionen im Zusammenhang mit persönlichem Wachstum und zwischenmenschlichen Beziehungen zu artikulieren.