Mental Monday Mindful Multiplayer Meditation

HALTUNG PRAKTISCH ERWEITERN

GAMES

Grundregeln:

Es gibt kein
Spiel
ohne Regeln.

Grundregeln:

Kenne deine Grenzen

- Meditation kann auch unangenehme Nebenwirkungen haben (vor allem wenn man ein Trauma erlebt hat oder unter einer psychischen Erkrankung leidet, sollte man sich vorher beraten lassen oder lieber aussetzen)
- die Meditation unterbrechen
  - bei sehr starken Emotionen
  - bei starken körperlichen Reaktionen/Beschwerden
  - bei großer innerer Unruhe

Grundregeln:

Du darfst, du musst nicht

- mitmachen
- zuschauen
  - "Weiß nicht!" / "Passe" / "Danke" /…
  - "raus" -> aufstehen / Micro aus

Grundregeln:

Verschwiegenheit

- über Geschichten
- nicht über Philosophie/Botschaft/Erkenntnis

Grundregeln:

Gewaltfreiheit

- Keine Abwertung!
- Kein Beschämen!
- Kein Auslachen!

Grundregeln:

- Kenne deine Grenzen
- Du darfst, du musst nicht
- Verschwiegenheit
- Gewaltfreiheit

Ablauf:

Zeit,
die wir uns nehmen
ist Zeit,
die uns etwas gibt.

Ablauf:

1. Spiel-Erklärung
2. **Meditations Spiel**
3. Reflektion
4. **Meditations Spiel**
5. Reflektion

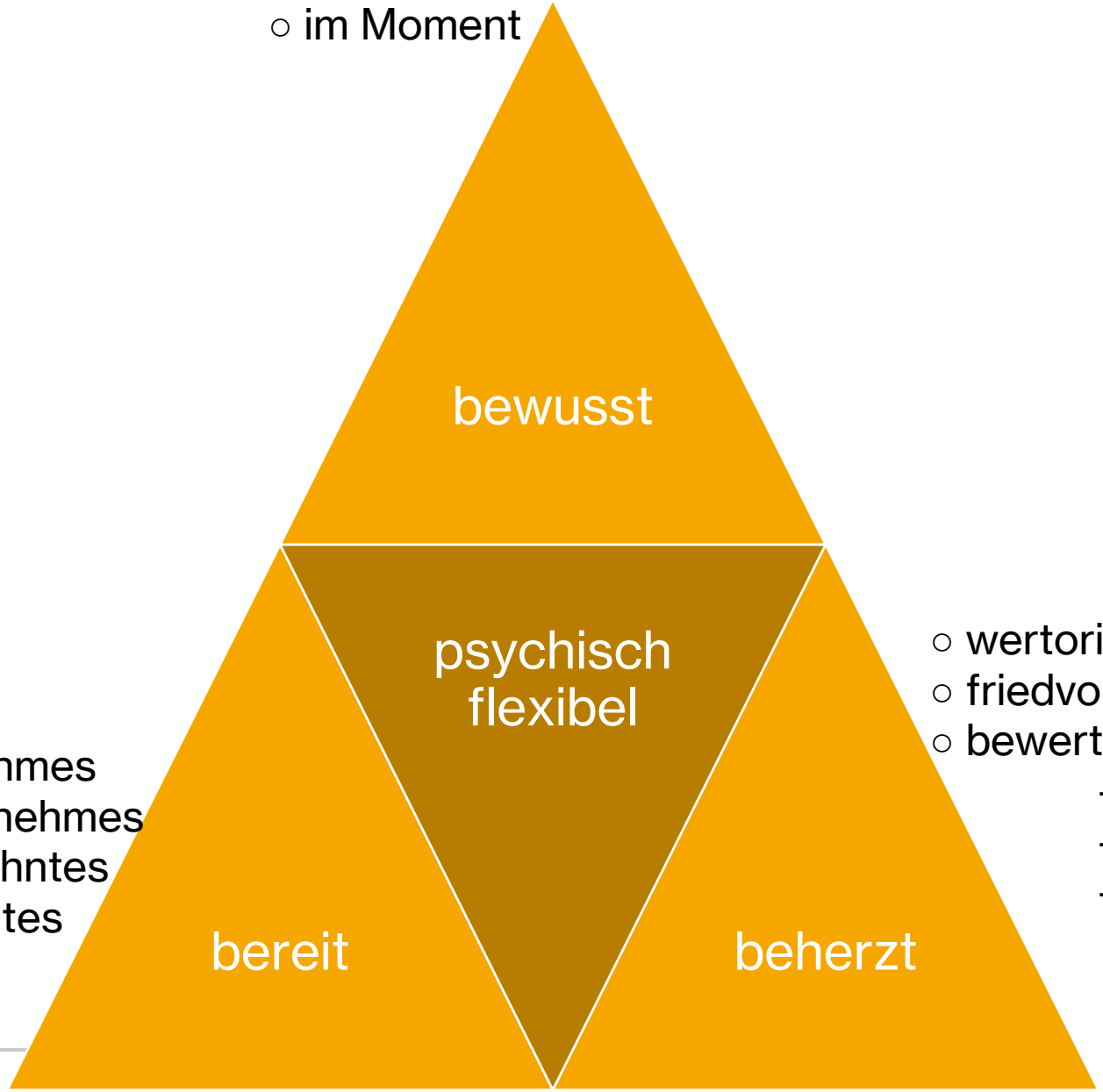
Haltung:

Mindfulness is awareness that arises through paying attention, on purpose, in the present moment, non-judgementally.

Jon Kabat-Zinn

HALTUNG

- einlassen oder sein lassen
- im Moment



Offenheit
- für Neues
- für Altes
- für Angenehmes
- für Unangenehmes
- für Ungewohntes
- für Gewohntes

...

- wertorientiert
- friedvoll
- bewertungsfrei
  - gegenüber sich selbst
  - gegenüber den anderen
  - gegenüber Gesagtem/ nicht Gesagtem

Reflektionsregeln:

- Du darfst, du musst nicht
  - reden / teilen
  - tief gehen
  - "Ich weiß nicht!" / "Ich Passe" / "Danke" /…
- Du sprichst nur über dich und deine Erfahrung
- Verschwiegenheit
- Gewaltfreiheit
- 3 Runden
  - jeweils nicht mehr als 3 Sätze

Wir freuen uns auf die gemeinsame Meditation!

www.mg-sportpsychologie.de/M5G