

Mindful Monday Morning Multiplayer Meditation

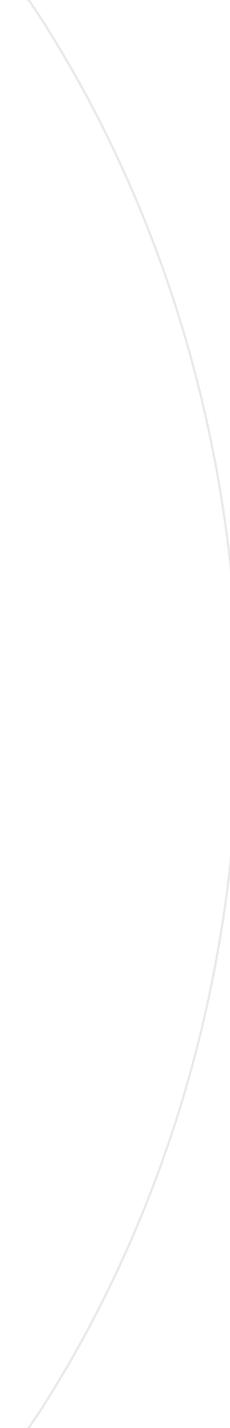
Haltung erweitern

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:

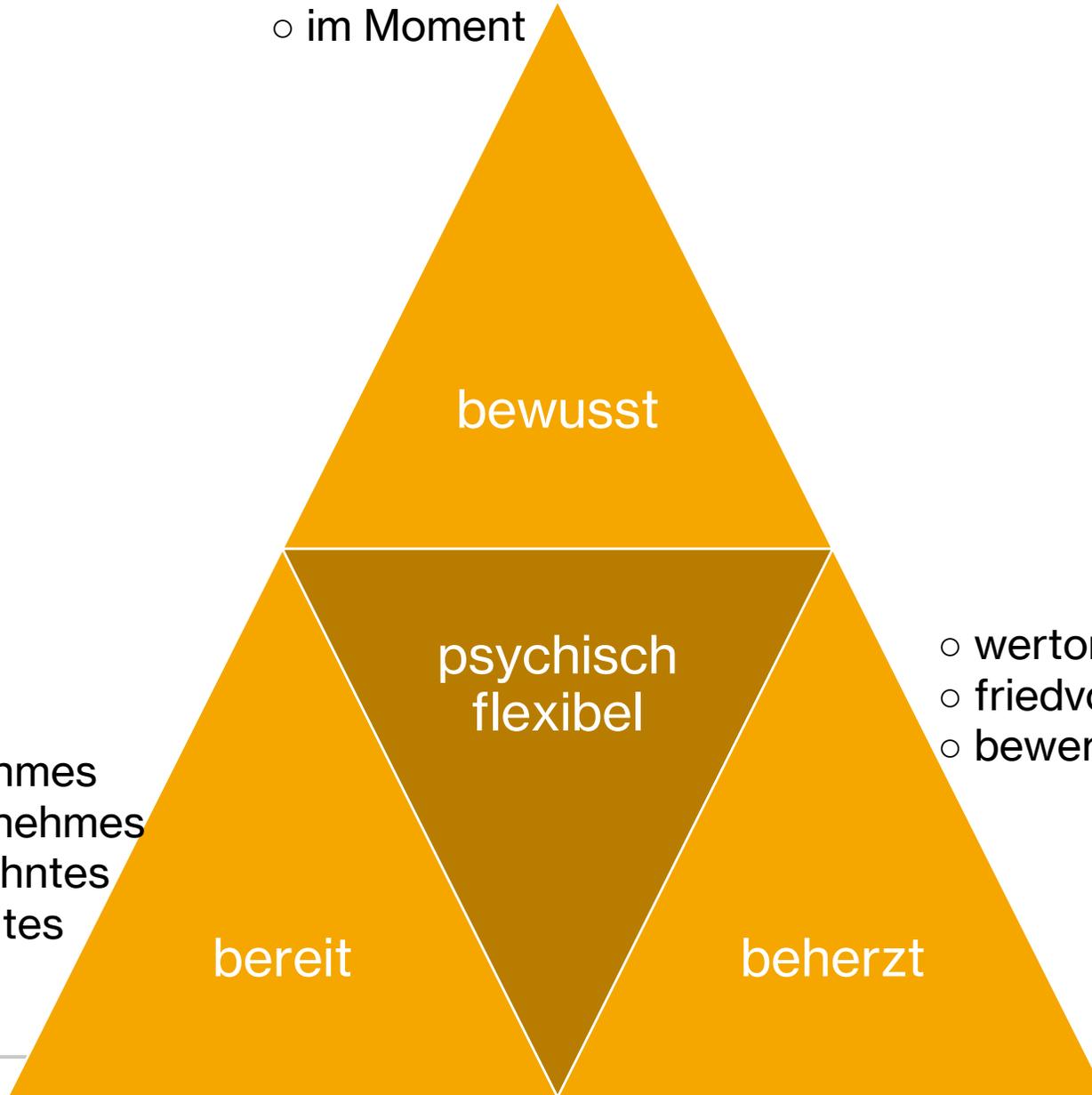
Mindfulness is awareness that arises through paying attention, on purpose, in the present moment, non-judgementally.

Jon Kabat-Zinn



H A L T U N G

- 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