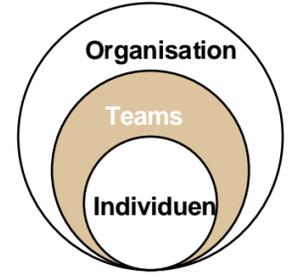


Sein
Denken
Beziehung
Zusammenarbeit
Handeln

Stilleübung zu Beginn eines Meetings



Funktion	<ul style="list-style-type: none"> • bietet eine willkommene Pause • ermöglicht Zentrierung auf die bevorstehende Aufgabe • reduziert Stress • erhöht Bewusstsein für den Moment
Geförderte IDG Kompetenzen	<ul style="list-style-type: none"> • Selbsterkenntnis • Gegenwärtigkeit
Zeitaufwand	3 bis 5 Minuten
Ablauf	<ol style="list-style-type: none"> 1. Einführung <ul style="list-style-type: none"> • Beginne die Übung mit einer Erklärung: „Wir starten jetzt mit einer kurzen Stilleübung, um uns zu zentrieren und unsere Konzentration zu verbessern.“ 2. Atemübung zum Ankommen (1 Minuten) <ul style="list-style-type: none"> • Bitte alle, sich bequem hinzusetzen, die Augen zu schließen (wenn sie sich dabei wohlfühlen) und ihren Körper zu entspannen. • Lenkt die Aufmerksamkeit auf den Atem: Einatmen und zählen „eins“, ausatmen und zählen „zwei“, und so weiter bis zehn, dann wieder von vorne. 3. Stilleübung (3 Minuten) <ul style="list-style-type: none"> • Lasse das Team 3 Minuten in Stille verbringen, um sich zu zentrieren und den Moment zu genießen. • Es sollte niemand sprechen oder stören. Jeder sollte die Freiheit haben, diese Zeit nach eigenem Ermessen zu nutzen. 4. Abschluss und Reflektion <ul style="list-style-type: none"> • Beende die Übung mit einem kurzen Hinweis: „Diese Stille hat uns geholfen, uns auf das Wesentliche zu konzentrieren. Denkt daran, dass Achtsamkeit eine kontinuierliche Praxis ist.“
Schwierigkeitsgrad	einfach
Quelle	Achtsamkeitsübungen für Gruppen und Teams Kostenlose PDF (innermood.de)