

# M

onday  
orning  
indful  
ultiplayer  
editation

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:

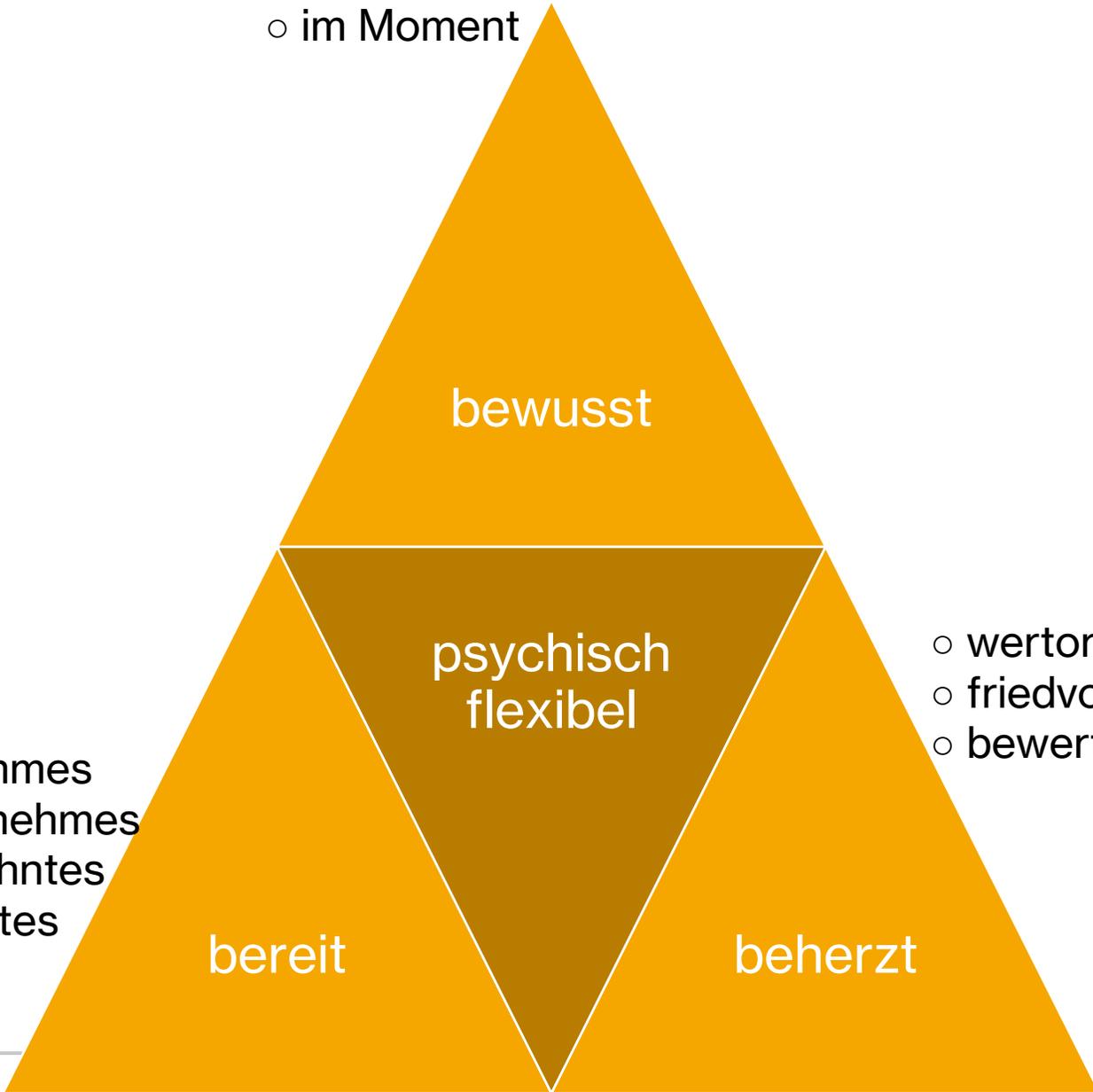
Mindfulness is awareness that arises through paying attention, on purpose, in the present moment, non-judgementally.

*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



**Wir freuen uns auf die  
gemeinsame Meditation!**

[www.mg-sportpsychologie.de/M5G](http://www.mg-sportpsychologie.de/M5G)