# Benennkarten

## Bemerken, benennen, zurückkehren: Vipassana im Kurs anleiten

Karten und Verlaufsbogen für Kursleitungen

**So setzt du das Material ein**

Leg die vier Karten von Seite 3 vor der Übung in die Mitte oder zeig sie online. Den Ablauf auf Seite 2 sagst du an. Nach jedem Termin trägst du auf Seite 4 ein, welches Wort in der Runde am häufigsten kam und was du beim nächsten Mal änderst.

### Inhalt

So leitest du an ..... Seite 2
Vier Benennkarten ..... Seite 3
Mein Verlaufsbogen ..... Seite 4

# So leitest du an

Nicht ruhig werden, sondern beobachten. Sparsam benennen, leise, dann zurück zum Atem.

1

### Den Atem spüren lassen

„Spüren Sie den Atem dort, wo er am deutlichsten ist.“ Drei Minuten ohne Benennen.

2

### Benennen einführen

„Zieht etwas Sie weg, sagen Sie innerlich ein Wort, ganz leise.“ Auf die Karten zeigen.

3

### Zurückholen

In den ersten zehn Minuten etwa alle zwei Minuten: „Bemerken, benennen, zurück zum Atem.“

#### Wenn es unangenehm wird

Erst den Anker wechseln lassen: „Ist der Atem unangenehm, spüren Sie die Füße oder hören Sie auf Geräusche.“ Hilft das nicht: Augen öffnen, aufhören, danach unter vier Augen nachfragen. Zu Beginn sagen: Wer eine Erkrankung hat oder in Behandlung ist, klärt die Übung mit Ärztin oder Arzt.

# Vier Benennkarten

Zum Auslegen in der Mitte oder zum Zeigen am Bildschirm.

Karte 1 · Benennen

## HÖREN

Geräusche, Stimmen, Stille.

Karte 2 · Benennen

## SPÜREN

Ein Jucken, Druck, Wärme.

Karte 3 · Benennen

## DENKEN

Planen, Erinnern, Grübeln.

Karte 4 · Benennen

## FÜHLEN

Unruhe, Ärger, Freude.

# Mein Verlaufsbogen

Nach jedem Termin zwei Minuten. So siehst du, wie die Gruppe sich entwickelt.

| Datum und Gruppe | Minuten | Häufigstes Wort in der Runde | Was ich beim nächsten Mal ändere |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |