

Naam instrument: DRIE MINUTEN ADEMPAUZE

Toegepast in welke fase van het U proces: in alle fasen, vaak op momenten dat een overgang van ene onderdeel naar andere wordt gemaakt of als het goed is om een nieuw onderdeel even te beginnen met moment van inkeer en reflectie.

In welke sector ingezet: alle sectoren

Naam indiener: Wibo Koole (op basis van de mindfulnesstraining, ontwikkeld door Jon Kabat-Zinn).

Email adres: wibo.koole@create2connect.nl

Doel instrument:

De drie minuten adempauze stelt je in staat om weer contact te maken met het huidige moment en even uit het "doenerige" te stappen en met meer aandacht het volgende onderdeel in te stappen of je even los te maken van de spanning van een vorig onderdeel. Ook geschikt om de focus in de groep weer terug te brengen bij het hier en nu, als de sfeer of stemming breed uitwaaiend of ongeconcentreerd is.

Toepassing: aantal deelnemers, tijd, materiaal

Onbeperkt, maximaal vijf minuten, geen materiaal nodig.

Proces (welke stappen):

Stap 1. BEWUSTZIJN

Breng jezelf in het huidige moment door in een rechte houding te gaan zitten. Sluit je ogen en vraag jezelf af:

Wat ervaar ik op dit moment, welke gedachten en gevoelens heb ik, wat zijn mijn lichamelijke gewaarwordingen.

Neem nota van je ervaring, ook al is die niet aangenaam.

Stap 2. AANDACHT VOOR DE ADEMHALING

Breng daarna je volle aandacht weer terug naar de ademhaling, naar het in- en uitademen.

Je ademhaling kan als een anker fungeren om je naar het heden te leiden en kan je helpen om aandachtig en stil te zijn.

Stap 3. UITBREIDING

Breid het bewustzijn van je ademhaling uit naar je lichaam als geheel, je voelt je houding en je gelaatsuitdrukking.

De adem stelt je in staat de automatische piloot (de stroom van gedachten en gevoelens waarin je meegesleept wordt) uit te schakelen en weer contact te maken met het hier en nu.

Open je ogen, kijk om je heen en ga door met de bezigheden die aan de orde zijn.