



WP4: Positive Einstellung

Schwerpunkt und Grundprinzipien:

Dieser Workshop konzentriert sich darauf, Migrantinnen praktische Strategien an die Hand zu geben, um ihre positive Einstellung und ihr Wohlbefinden zu verbessern, insbesondere durch die Kultivierung von Dankbarkeit. Durch das Verständnis der Bedeutung von Dankbarkeit für die Förderung von Optimismus und Widerstandsfähigkeit können die Teilnehmerinnen wertvolle Fähigkeiten entwickeln, um die Herausforderungen der Migration mit einer positiven Einstellung zu bewältigen.

Überlegungen zur Durchführung:

- Sorgen Sie für ein unterstützendes und inklusives Umfeld, in dem sich die Teilnehmer wohlfühlen, wenn sie ihre Erfahrungen
- Passen Sie den Inhalt des Workshops an die besonderen Bedürfnisse und kulturellen Hintergründe von Migrantinnen an.
- Fördern Sie die aktive Teilnahme durch interaktive Aktivitäten und Gruppendiskussionen.

Hauptziele für Ihren Workshop:

1. Verständnis des Konzepts der Dankbarkeit und seiner Bedeutung für die Förderung einer positiven Einstellung und des emotionalen Wohlbefindens.
2. Erkundung praktischer Techniken zur Kultivierung von Dankbarkeit im täglichen Leben, insbesondere im Zusammenhang mit den Herausforderungen der Migration.
3. Bereitstellung eines unterstützenden Raums für die Teilnehmer, um ihre Erfahrungen mit Dankbarkeit zu teilen und voneinander zu lernen.

Name der Aktivität:	Achtsame Momente: Dankbarkeit kultivieren
Zielsetzung:	Frauen mit Migrationshintergrund sollen ermutigt werden, Dankbarkeit zu kultivieren, um ihre positive Einstellung und ihr Wohlbefinden zu verbessern.
Dauer:	30 Minuten
Benötigte Materialien:	• Bequeme Sitzgelegenheiten (vorzugsweise Matten zum Hinlegen) • Leise Hintergrundmusik • Geführtes Meditationsskript oder aufgenommene Meditation (optional)

Beschreibung der Tätigkeit:	1. Einführung (10 Minuten): • Der Moderator beginnt mit einer freundlichen Begrüßung der Teilnehmer und stellt sich und die Co-Moderatoren vor. Dann gibt er einen kurzen Überblick über die Ziele des Workshops und darüber, was die Teilnehmer zu lernen erwarten können. • Der Moderator stellt das Konzept der Dankbarkeit und ihre Vorteile für die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden vor. • Die Teilnehmer werden aufgefordert, über Momente der Dankbarkeit in ihrem eigenen Leben nachzudenken und darüber, wie das Praktizieren von Dankbarkeit ihre positive Einstellung verbessern kann. 2. Geführte Meditation der Dankbarkeit (10 Minuten): • Der Moderator ruft die Teilnehmer dazu auf, einen Kreis zu bilden, um sich zu vereinen und zu integrieren. • Die Teilnehmer werden durch eine Achtsamkeitsmeditation geführt, die sich auf die Kultivierung von Dankbarkeit konzentriert. • Der Moderator leitet die Gruppe zu tiefen Atemübungen an, um den Körper zu entspannen und den Geist zu beruhigen. • Die Teilnehmer werden ermutigt, die Augen zu schließen und sich auf Empfindungen der Dankbarkeit zu konzentrieren, wie z. B. Wärme, Freude oder Zufriedenheit. • Der Moderator fordert die Teilnehmer auf, sich bestimmte Momente oder Menschen vorzustellen, für die sie dankbar sind, und den positiven Einfluss zu würdigen, den diese auf ihr Leben haben. • Falls gewünscht, kann leise Hintergrundmusik gespielt werden, um die Meditationserfahrung zu verstärken. 4. Gemeinsame Überlegungen zur Dankbarkeit (10 Minuten): • Nach der Meditation sitzen die Teilnehmer in einem Kreis und sind eingeladen, über ihre Erfahrungen mit der Kultivierung von Dankbarkeit zu sprechen. • Jeder Teilnehmer hat die Möglichkeit, seine Dankbarkeit für etwas auszudrücken, für das er dankbar ist, egal ob es groß oder klein ist. • Der Moderator ermutigt die Gruppenmitglieder zum aktiven Zuhören und zur Bestätigung, wodurch ein unterstützendes und einfühlsames Umfeld gefördert wird.
Aktivität der Nachbesprechung	• Der Moderator führt eine kurze Diskussion über die Vorteile der Praxis der Dankbarkeit für die Verbesserung der positiven Einstellung und des emotionalen Wohlbefindens. • Die Teilnehmer reflektieren, wie die geführte Meditation ihnen geholfen hat, sich mit Gefühlen der Dankbarkeit und Wertschätzung zu verbinden. • Der Moderator ermutigt die Teilnehmer, die Praxis der Dankbarkeit weiterhin in ihr tägliches Leben zu integrieren, um ihre positive Einstellung zu fördern.

Tipps	• Sorgen Sie für eine angenehme und ruhige Umgebung für die geführte Meditation, um Entspannung und Konzentration zu fördern. • Bieten Sie Variationen des Meditationsskripts an, um den Vorlieben und kulturellen Hintergründen der Teilnehmer gerecht zu werden.
Quellen	• Amerikanische Psychologische Vereinigung. (2011). Der Weg zur Resilienz. Abgerufen von https://www.apa.org/topics/resilience • Amerikanische Psychologische Vereinigung. (2016). Dankbarkeit und Geben durch Erlebniskonsum kultivieren. Abgerufen von https://psycnet.apa.org/search/display?id=3005f452-802e-c431-2f69-fc528254f509&recordId=36&tab=PA&page=2&display=25&sort=PublicationYearMSSort%20desc,AuthorSort%20asc&sr=1 • Greater Good Science Center. (n.d.). Dankbarkeit. Abgerufen von https://greatergood.berkeley.edu/topic/gratitude/definition

Geführte Meditation der Dankbarkeit:

Nehmen Sie zunächst eine bequeme Sitzposition ein, entweder auf einem Kissen oder einer Matte, wobei die Füße flach auf dem Boden stehen und die Hände sanft auf dem Schoß ruhen. Schließen Sie sanft die Augen, wenn Sie sich dabei wohl fühlen, oder richten Sie den Blick sanft nach vorne.

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um sich in Ihren Körper hineinzusetzen, spüren Sie die Unterstützung des Bodens unter Ihnen und den sanften Rhythmus Ihres Atems.

Lenken Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem. Nehmen Sie die Empfindung des Atems wahr, wie er in Ihren Körper ein- und ausströmt, das Heben und Senken Ihrer Brust oder Ihres Bauches bei jedem Ein- und Ausatmen.

Während Sie weiteratmen, lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihr Herzzentrum, den Bereich in der Mitte Ihrer Brust. Stellen Sie sich bei jedem Atemzug vor, wie sich Ihr Herz mit Wärme und Licht ausdehnt und auf Ihr ganzes Wesen ausstrahlt.

Denken Sie nun an etwas oder jemanden, für den Sie dankbar sind. Das kann eine Person, ein Haustier, ein Ort, eine schöne Erinnerung oder auch etwas Einfaches wie die Wärme der Sonne auf Ihrer Haut oder der Geschmack Ihres Lieblingsessens sein.

Stellen Sie sich diese Person, Sache oder Erfahrung vor Ihrem geistigen Auge vor. Achten Sie auf alle Empfindungen oder Gefühle, die auftauchen, wenn Sie sich die Person vor Augen führen. Erlauben Sie sich, die Gefühle der Dankbarkeit und Wertschätzung in Ihrem Herzen vollständig zu erleben.

Stellen Sie sich bei jedem Einatmen vor, dass Sie Dankbarkeit und Liebe einatmen und Ihr ganzes Wesen davon erfüllt wird. Lassen Sie mit jedem Ausatmen jegliche Anspannung oder Widerstand los und lassen Sie alle negativen Gedanken oder Ablenkungen los.

Wiederholen Sie nun im Stillen eine einfache Dankbarkeitsaffirmation für sich selbst, z. B. „Ich bin dankbar für [fügen Sie ein, wofür Sie dankbar sind]“. Lassen Sie die Affirmation tief in sich nachklingen und nehmen Sie die Gefühle von Dankbarkeit und Fülle an.

Atmen Sie weiterhin tief und achtsam und konzentrieren Sie sich auf die Empfindungen von Dankbarkeit und Liebe in Ihrem Herzen. Seien Sie sich bewusst, dass Sie im Laufe des Tages jederzeit zu diesem Gefühl der Dankbarkeit zurückkehren können.

Am Ende dieser Meditation atmen Sie noch ein paar Mal tief ein und bringen Sie Ihr Bewusstsein allmählich in den gegenwärtigen Moment zurück. Bewegen Sie Ihre Finger und Zehen, strecken Sie Ihren Körper sanft, wenn Sie möchten.

Wenn Sie bereit sind, öffnen Sie langsam die Augen und nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um Ihre Umgebung wieder wahrzunehmen. Tragen Sie das Gefühl der Dankbarkeit und Wertschätzung mit sich, wenn Sie Ihren Tag fortsetzen.