



WIRKLICH  
WIRKSAMES  
WISSEN

## Achtsamkeit

Übung: Rote Ampel

Die Ampelübung<sup>1</sup> ist eine schnell einsetzbare, gut geeignete Übung, um über Alltagssituationen zu reflektieren.



- Auf dem Heimweg, können Sie jede rote Ampel nutzen, um die erlebten Situationen des Arbeitstages kurz zu reflektieren.
- Analog zu dem eigentlichen Signal, welches eine rote Ampel vermittelt, also „**Stehen bleiben**“, können Sie selbst damit weitere Signale verknüpfen.
- Beispielsweise kann das Ampelsignal verknüpft werden mit einer Atemübung zur Entspannung oder mit gezielten Reflexionsfragen wie:

„Was ist mir heute besonders gut gelungen?“

„Worüber habe ich mich heute gefreut?“

„Was war heute besonders nervenaufreibend?“

„Wofür bin ich heute dankbar?“

## Quellen:

- 1) Schmidt S. (2014) Take Care. Achtsamkeit und Wahrnehmung in Gesundheitsfachberufen. Springer-Verlag

### 1) Bilder:

Verkehrsampel online unter:

[https://www.google.com/search?q=rote+Verkehrsampel&tbm=isch&ved=2ahUKewiu1cOM\\_fDxAhVK6aQKHX4rDEsQ2-cCegQIABAA&oq=rote+Verkehrsampel&gs\\_lcp=CgNpbWcQAzoICAAQCBAHEB5Qq4kHWOmSB2CvpQdoAHAAeACAATmIAf8BkgEBNZgBAKABAaoBC2d3cy13aXotaW1nwAEB&sclient=img&ei=S mf2YK4lytKTBF7WsNgE&bih=756&biw=1240&rlz=1C1GCEB\\_enAT953AT953#imgsrc=tBTfBWBHXjdUYM&imgdii=D6Nn9dLm9MIPeM](https://www.google.com/search?q=rote+Verkehrsampel&tbm=isch&ved=2ahUKewiu1cOM_fDxAhVK6aQKHX4rDEsQ2-cCegQIABAA&oq=rote+Verkehrsampel&gs_lcp=CgNpbWcQAzoICAAQCBAHEB5Qq4kHWOmSB2CvpQdoAHAAeACAATmIAf8BkgEBNZgBAKABAaoBC2d3cy13aXotaW1nwAEB&sclient=img&ei=S mf2YK4lytKTBF7WsNgE&bih=756&biw=1240&rlz=1C1GCEB_enAT953AT953#imgsrc=tBTfBWBHXjdUYM&imgdii=D6Nn9dLm9MIPeM) (Zugriff am 20.07.2021)