





Stilleübung zu Beginn eines Team-Coachings/Meetings

 Individuum, **Team**,
Organisation

 Diese Übung bietet
eine willkommene
Pause.
Sie ermöglicht
Zentrierung auf die
bevorstehende
Aufgabe und
reduziert Stress
sowie erhöht das
Bewusstsein für den
Moment

 3 bis 5 Minuten

 [Achtsamkeitsübungen für
Gruppen und Teams |
Kostenlose PDF \(innermood.de\)](#)

1. **Einführung**

Beginne die Übung mit einer Erklärung: „Wir starten jetzt mit einer kurzen Stilleübung, um uns zu zentrieren und unsere Konzentration zu verbessern.“

2. **Atemübung zum Ankommen (1 Minuten)**

Bitte alle, sich bequem hinzusetzen, die Augen zu schließen (wenn sie sich dabei wohlfühlen) und ihren Körper zu entspannen.

Lenkt die Aufmerksamkeit auf den Atem: Einatmen und zählen „eins“, ausatmen und zählen „zwei“, und so weiter bis zehn, dann wieder von vorne.

3. **Stilleübung (3 Minuten)**

Lasse das Team 3 Minuten in Stille verbringen, um sich zu zentrieren und den Moment zu genießen. Es sollte niemand sprechen oder stören. Jeder sollte die Freiheit haben, diese Zeit nach eigenem Ermessen zu nutzen.

4. **Abschluss und Reflektion**

Beende die Übung mit einem kurzen Hinweis: „Diese Stille hat uns geholfen, uns auf das Wesentliche zu konzentrieren. Denkt daran, dass Achtsamkeit eine kontinuierliche Praxis ist.“

Diese Übung ermöglicht Selbsterkenntnis und stärkt die Gegenwärtigkeit. Die Bereitschaft, sich hierauf einzulassen, muss in manchen Organisationskulturen erst hergestellt werden. Dabei hilft es zu erläutern, warum Momente der Stille und der der Gegenwärtigkeit wichtig sind und wofür sie dienen.

