



OPEN
SEAT



mindful
meals

JULI 2024





was ist ein mindful meal?

Mindful Meals ist eine Veranstaltung, bei der die Teilnehmer zu Gesprächen über Achtsamkeit statt Reaktivität bei der Bewältigung persönlicher oder gemeinschaftlicher Herausforderungen eingeladen werden. Der Schwerpunkt liegt weder auf den spezifischen Bedingungen, die zu Problemen führen, noch auf der Suche nach Lösungen für diese Probleme, sondern auf der Identifizierung und Entwicklung gesunder mentaler Reaktionen.

EINFÜHRUNG

Bei einem Mindful Meal handelt es sich um eine Veranstaltung, bei der die Teilnehmer zu Gesprächen darüber eingeladen werden, wie sie bei der Bewältigung persönlicher oder gemeinschaftlicher Herausforderungen achtsam statt reaktiv sein sollen.

Dieser Leitfaden bietet Gastgebern einen Ansatz und ein Essensprotokoll, die darauf ausgelegt sind, einen intimen Gesprächsraum zu schaffen, in dem die Teilnehmer über ihre mentalen und emotionalen Reaktionen auf Probleme nachdenken und, wo möglich, die Achtsamkeitstechniken besprechen können, die sie als nützlich erachten. Im Idealfall hat der Moderator einer Mindful Meal Achtsamkeitstechniken erlernt, um eine eher theoretische und weniger anekdotische Perspektive in das Gespräch einzubringen.

Durch den Fokus auf mentale und emotionale Aspekte des Umgangs mit Problemen, zielt jedes Mindful Meal darauf ab, ein Gemeinschaftsgefühl und gegenseitige Unterstützung zu fördern, die Teilnehmer zu ermutigen, angesichts von Herausforderungen kontraproduktive mentale Gewohnheiten zu erkennen und Praktiken auszutauschen, die das mentale Wohlbefinden fördern. Das gemeinsame Besprechen von Problemen hilft dabei, Lösungen zu finden und unterstreicht die Bedeutung sozialer oder gemeinschaftlicher Unterstützung bei der Bewältigung von Herausforderungen – seien sie mentaler oder anderer Natur.



mindful meal leitlinien

WIE MAN EIN MINDFUL MEAL PLANT

Bitte verwenden Sie das Folgende als Vorlage für Ihr eigenes Mindful Meal. Wir empfehlen Ihnen jedoch, es an ein bestimmtes Thema anzupassen, das für Ihre Community und die voraussichtlich Teilnehmer relevant ist.

ALLGEMEINER ANSATZ

Gastgeben

- Ideale Anzahl an Gastgebern pro Mahlzeit: 2 (ein Aktivitäts-Gastgeber, ein Essens-Gastgeber). Für Mahlzeiten mit zwei Tischen, bis zu 4 Gastgeber. Achten Sie darauf, dass Sie sich nicht überlasten, indem Sie versuchen, die Essenslogistik zu überwachen und auf die Bedürfnisse der Gäste einzugehen.
- Ideale Gästezahl pro Tisch: 6 bis 10 Personen. Wir sind der Meinung, dass weitere Gäste das Gespräch gefährden können, da einfach zu viele Personen an der Unterhaltung beteiligt sind.
- Dauer des Essens: ~2 - 2.5 Stunden.

Gesprächsleitung

- Ermutigen Sie die Teilnehmer, Erfahrungen und Erkenntnisse über ungesunde mentale Reaktionen offen auszutauschen, um ein unterstützendes Umfeld zu schaffen.
- Seien Sie als Gastgeber verletzlich, indem Sie Ihre wahren Gedanken und Gefühle ohne Angst vor Urteil teilen. Dies fördert Verbundenheit, Verständnis und reduziert Scham und Stigmatisierung, was die psychische Gesundheit stärkt.
- Durch Offenheit und Ehrlichkeit – auch ehrlich zu sich selbst – können Personen tiefere Verbindungen zu anderen aufbauen und die oberflächlichen Schichten alltäglicher Gespräche durchbrechen.



VORGESCHLAGENER ABLAUF

Vorbereitung der Mahlzeit und Requisiten

- Erstellen Sie ein inklusives Menü, das den Bedürfnissen der lokalen Gemeinschaft und verschiedenen Ernährungsanforderungen gerecht wird.
- (Optional) Drucken Sie Servietten oder erstellen Sie einen Papier-Tischläufer und stellen Sie sicher, dass genügend Stifte vorhanden sind, damit die Gäste während der Mahlzeit ihre Gedanken oder Notizen auf dem Tisch festhalten können.

Ankunft und Begrüßung:

- Begrüßen Sie die Teilnehmer bei ihrer Ankunft. Bitten Sie Gäste, die früh ankommen, als Helfer zu fungieren und sicherzustellen, dass sie selbst und alle weiteren Gäste Namensschilder erhalten.
- Bieten Sie einen Willkommensdrink und leichte Appetizer an.

Einführungen und Eröffnungsreflexion:

- Nach einer kurzen Zeit des Kennenlernens versammeln Sie die Teilnehmer um den Tisch.
- Beginnen Sie mit den Einführungen und bitten Sie jeden Gast, ein Wort zu teilen, das seine aktuelle Stimmung beschreibt. Alternativ können Sie die Teilnehmer bitten, in einem Satz zu sagen, was ihrer Meinung nach die größten Probleme in ihrem persönlichen und gemeinschaftlichen Leben sind.
- Geben Sie einen kurzen Überblick über den Zweck und die Struktur der Veranstaltung:
 - Zweck: Achtsamkeit im Umgang mit persönlichen oder gemeinschaftlichen Herausforderungen
 - Struktur: a) Diskussion über Auslöser negativer mentaler und emotionaler Reaktionen, b) wie diese Reaktionen oft aussehen und wohin sie führen, und c) die Praktiken, die helfen, Menschen zu befähigen, achtsamer und weniger reaktiv gegenüber Widrigkeiten zu sein.
- Erklären Sie die Verwendung der Requisiten (falls verwendet).



Vorspeisen und Hauptgerichte: Gespräch über Reaktionen und Praktiken

Vorspeise:

- Bitten Sie die Teilnehmer, sich weniger auf die Probleme selbst und mehr darauf zu konzentrieren, wie sie auf die Probleme reagieren.
- Während die Gäste die Vorspeisen genießen, lenken Sie das Gespräch auf die Identifizierung von Auslösern und typischen negativen Reaktionen.
- Verwenden Sie die Fragen: „Welche häufigen Auslöser gibt es in Ihrem Leben, die zu ungesunden mentalen oder emotionalen Reaktionen führen?“ und „Wie reagieren Sie typischerweise mental und emotional auf diese Auslöser?“ oder „Welche Gedanken oder Gefühle kommen auf, wenn Sie mit anhaltenden Problemen konfrontiert werden?“
- Ermutigen Sie dazu, Beispiele und deren Auswirkungen zu teilen.

Hauptgericht:

- Während des Hauptgangs vertiefen Sie das Gespräch über mentale und emotionale Reaktionen und, falls vorhanden, die Praktiken, die Gäste nutzen, um ihre Reaktionen zu regulieren und zu managen.
- Fragen Sie zum Beispiel: „Haben Sie Methoden, um in stressigen Situationen einen achtsameren Zustand zu erreichen?“
- Bitten Sie die Teilnehmer anschließend, persönliche Praktiken zu teilen, die sie entwickelt haben, um in stressigen Situationen achtsamer zu sein.

Dessert: Techniken der Achtsamkeit

- Während des Desserts verlagern Sie den Fokus auf Achtsamkeitstechniken.
- Verwenden Sie die Fragen: „Welche Achtsamkeitspraktiken haben Ihnen geholfen, Ihre mentalen und emotionalen Reaktionen zu bewältigen?“ und „Können Sie eine spezifische Technik oder Praxis beschreiben, die für Sie einen wesentlichen Unterschied gemacht hat?“
- Ermutigen Sie die Teilnehmer, Ressourcen zu teilen und Techniken vorzuführen (wenn sie sich damit wohlfühlen).



Tee/Kaffee und Abschlussreflexion

- Beim Tee oder Kaffee können die Gäste informell über ihre Gespräche weiter plaudern oder sich weiter austauschen.
- Zum Ende des Abends schließen Sie mit einer Dankbarkeitsrunde ab:
„Welcher Einblick oder Ratschlag nehmen Sie aus diesem Abend mit?“
- Bedanken Sie sich bei den Gästen und Mitorganisatoren und beenden Sie das Abendessen.