

*„Du kannst die Wellen des Lebens nicht anhalten,
aber du kannst lernen auf ihnen zu surfen“*

Jon Kabatt Zinn

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- 9 Minuten am Tag für weniger Stress und mehr Gelassenheit -

„Negativer Stress stellt eine der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts dar und ist wesentlich mitverantwortlich für vielfältige körperliche und seelische Krankheiten“ (WHO).

Auf diese Entwicklung ist Achtsamkeitstraining eine wirksame Antwort, da sie als Methode zur Stressbewältigung wissenschaftlich fundiert erforscht wurde und sehr gute Ergebnisse zeigt.

Achtsamkeit ist ein sanfter, aber wirkungsvoller Weg, um mit uns, unseren Erfahrungen und dem Leben in Kontakt zu kommen.

Wir lernen im Achtsamkeitstraining, uns selbst und andere bewusster wahrzunehmen.

In diesem Seminar werden Strategien vermittelt, die wir als wirksame Werkzeuge zur Bewältigung von herausfordernden Situationen einsetzen können und die als Unterstützung in verschiedensten Lebenssituationen hilfreich sind.

Die Rückbesinnung auf ein achtsames Leben kann eine sehr heilsame Erfahrung sein, die uns zu mehr Zufriedenheit, Selbstbewusstsein und Glück führen kann.

Damit wir lernen, Achtsamkeit in unserem Alltag und Leben als festen Bestandteil zu integrieren und liebevoller sowie geduldiger mit uns selbst zu sein, werden entsprechende Möglichkeiten vermittelt, eingeübt und als kleine Hausaufgabe für den Alltag mitgegeben.

In diesem Seminar widmen wir uns dem Kennenlernen und dem Üben einer achtsamen Begegnung mit uns selbst sowie einer Reise zurück in unsere Mitte.

Trifft folgendes auf dich zu:

- Hast du beruflichen oder persönlichen Stress?
- Fühlst du dich erschöpft oder niedergeschlagen?
- Bist du antriebslos oder ängstlich?
- Verstrickst du dich häufiger in negativen Grübeleien?
- Leidest du an chronischen Schmerzen oder an psychosomatischen Erkrankungen?
- Bist du häufiger nervös, leidest an Schlaflosigkeit oder Konzentrationsmangel?
- Willst du deine Selbstwahrnehmung und dein Selbstbewusstsein stärken?

Dann ist Achtsamkeitstraining genau richtig für dich!

Achtsamkeit hilft dir:

- ruhiger und achtsamer mit dir und anderen umzugehen
- dich selbst und andere weniger zu bewerten und besser zu akzeptieren
- eine wohlwollende, freundliche Haltung dir selbst und anderen gegenüber einzunehmen
- deine Bedürfnisse und Grenzen deutlicher wahrzunehmen und damit die Fähigkeit zu haben, Selbstabwertungen oder negative Gedankenspiralen durch rechtzeitiges Erkennen zu stoppen und dadurch einen
- Zugewinn an innerer Freiheit zu erlangen, die es möglich macht, dich z.B. anders als gewohnt zu entscheiden – gut und wohlwollend mit dir selbst zu sein
- aus dem alten, einschränkenden „Hamsterrad“ auszusteigen und neue Freiheiten zu gewinnen
- eine neue Perspektive auf dein Leben und deine Probleme zu gewinnen
- auf der Sinnes- und Körperebene einen Zugang zu deiner inneren Weisheit zu finden, die vielleicht verschüttet war und wieder gefunden werden möchte
- deine Selbstheilungskräfte und deine Eigenverantwortung zu stärken

Aufbau und Struktur des Achtsamkeitstrainings:

Das Seminar umfasst neun Einheiten, mit jeweils 90 Minuten und findet wöchentlich montags um 18:00 Uhr statt.

Beginn: 10.01.2022

Die Gruppentreffen weisen jeweils eine ähnliche Struktur auf. Schwerpunktmäßig werden neben erhellenden Gesprächen, verschiedene Achtsamkeitsübungen vorgestellt, gemeinsam praktiziert und eingeübt.

Diese sind:

- Schulung der Körperwahrnehmung (u.a. Body- Scan)
- Einfache Körperübungen (Atemarbeit, Yoga)
- Geführte Meditationen und Entspannungsübungen

Die jeweils gemachten Erfahrungen können bei Bedarf mit den anderen Seminarteilnehmern ausgetauscht werden.

Kurze themenbezogene Inputs (z.B. Stress, - Psychologie und -Physiologie) ergänzen die verschiedenen Übungen.

Die eigene Erfahrung ist das Herz dieser Selbsthilfemethode.

Damit die Integration in den Alltag besser gelingen kann, gibt es jeweils eine kleine Hausaufgabe für die laufende Woche.

So wie körperliche Fitness nur durch regelmäßiges Training gewährleistet wird, kann auch die Haltung der Achtsamkeit nur dann aufrechterhalten werden, wenn sie im Alltag täglich geübt wird, - also mitten im Leben stattfindet. → Alltag als Übung

Themen der Achtsamkeitswochen:

Woche 1	<p>Achtsame Präsenz und der „Autopilot“</p> <p>praktische Übungen/ Meditation:</p> <ul style="list-style-type: none"> - „Rosinenmeditation“ - Body Scan
Woche 2	<p>Den Körper „im Kopf behalten“</p> <p>praktische Übungen/ Meditation:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Achtsamkeit auf Körperempfindungen lenken - Body Scan
Woche 3	<p>Den unruhigen Geist nachhause bringen, - oder die Maus im Labyrinth</p> <p>praktische Übungen/ Meditation:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Achtsames Sehen - Achtsame Bewegung - „Drei Schritte Atemraum- Übung“
Woche 4	<p>Aversionen und Gefühle bewusst wahrnehmen</p> <p>praktische Übungen/ Meditation:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Atem und Körper - Geräusche und Gedanken - Nervtötendes „Schlangestehen“
Woche 5	<p>Zulassen und sein lassen, Schwierigkeiten annehmen und Stressauslöser erkennen</p> <p>praktische Übungen/ Meditation:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Unangenehme Erfahrungen konfrontieren - Schwierigkeiten erforschen - Atemübungen
Woche 6	<p>Gedanken sind keine Tatsachen– im Gestern gefangen oder im Heute geborgen?</p> <p>praktische Übungen/ Meditation:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gedanken beobachten - Freundschaft schließen - Der Tanz der Deutungen
Woche 7	<p>Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl</p> <p>praktische Übungen/ Meditation:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Atemraum- Meditation - Hinwendung zu sich selbst - Geh- Meditation

Woche 8	Gelassenheit finden in einer hektischen Welt, Umsetzung des Gelernten in den Alltag praktische Übungen/ Meditation: - Auswahl und Entscheidung nach jeweiliger Gruppensituation
Woche 9	Vertiefung und Integration des Gelernten, Fragen und Ausblick praktische Übungen/ Meditation: - Teilnehmerorientierte Übungen nach Wunsch/ Bedarf der Gruppe

Zu meiner Person:

Ich bin zertifizierte - Stressmanagementtrainerin,
 - Achtsamkeitstrainerin für Stressbewältigung
 - Meditationslehrerin

Als Erziehungswissenschaftlerin mit diversen Therapieausbildungen, kann ich auf langjährige Erfahrungen in den Bereichen Lehrtätigkeit, Supervision, Coaching und psychotherapeutische Praxis zurückgreifen.