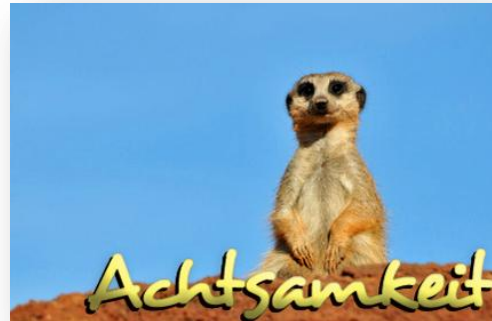




28. Dezember 2015

Stressbewältigung durch Achtsamkeit



"Das größte Geschenk der Achtsamkeitspraxis besteht darin, dass sie mir in jedem Moment ermöglicht, mein Leben zu ändern, indem ich meine Geisteshaltung ändere." Doris Kirch

Mit innerer Klarheit eigene Lebensenergie lenken

Im Arbeitsleben sind wir laufend auf ein oder mehrere Ziele ausgerichtet. Es geht fast immer darum, etwas zu erreichen und wir sind in Gedanken immer einen Schritt voraus. Wir sind kaum in der Gegenwart - dort wo sich das Leben eigentlich abspielt. Dies führt zu **innerer Unruhe** und Rastlosigkeit und schadet auf Dauer der Gesundheit. Abhilfe kann ein Achtsamkeits-Training schaffen, das dabei hilft, mit allen Sinnen wieder die kleinen Dinge des Alltags wahrzunehmen und den Augenblick bewusst zu genießen.

Durch Achtsamkeit kann die eigene Lebensqualität erhöht und die Sichtweise auf Probleme kritisch hinterfragt werden, so dass neue Lösungen erkannt werden. So hilft das Training von Achtsamkeit zu verstehen, wie man das Leben von Moment zu Moment interpretiert (Gedanke), welche Gefühle diese Bewertungen in einem auslösen (Emotion) und wie man darauf - meist unbewusst - reagiert (Verhalten).



Ein achtsamer Mensch wird zum bewussten Beobachter seines Lebens, der einerseits mittendrin steht, sich andererseits aber nicht mit aufkommenden Gedanken und Emotionen identifiziert und keine erfundenen Geschichten darum herum aufbaut. Dadurch können konstruktivere Entscheidungen für einen selbst und im Umgang mit anderen Menschen gefällt werden. Man erlangt mehr Freiheit im Denken und Gelassenheit und erhöht so sein Wohlbefinden nachhaltig.

Für wen ist ein Achtsamkeits-Training geeignet?

Ursprünglich stammt das Konzept der Achtsamkeit aus dem Buddhismus.

Ein Achtsamkeits-Training ist für alle Menschen, die lernen wollen, mit Alltagsstress besser umzugehen. So können stressgeplagte Berufstätige, Pflegekräfte und Mütter ebenso davon profitieren, wie Menschen, die einfach nur bewusster mit mehr Energie und Freude leben wollen. In einem Seminar lernen die Teilnehmer zum Beispiel, ihre Selbstwahrnehmung zu schärfen, ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren und neue Energie und Lebensfreude zu gewinnen.

Achtsam Essen
Die S - T - O - P - Übung

			
Stop	Tief durchatmen	Observieren	Perfekt
Besteck zur Seite legen und inne halten.	2-3 tiefe Atemzüge und die Bauchdecke beim Atmen spüren.	Wie geht es Ihnen? Wie schmeckt das Essen? Wie hungrig oder satt sind Sie?	Wählen Sie, ob Sie weiter essen wollen, etwas anderes oder satt sind.

Achtsamkeit 8

['axtza:mkaɪt]

Eine der in der Forschungsliteratur am häufigsten zitierten Definitionen stammt von Kabat-Zinn. Demnach ist Achtsamkeit eine bestimmte Form der Aufmerksamkeit, die

- absichtsvoll ist,
- sich auf den gegenwärtigen Moment bezieht (statt auf die Vergangenheit oder die Zukunft), und
- nicht wertend ist.

(Quelle: Wikipedia)