

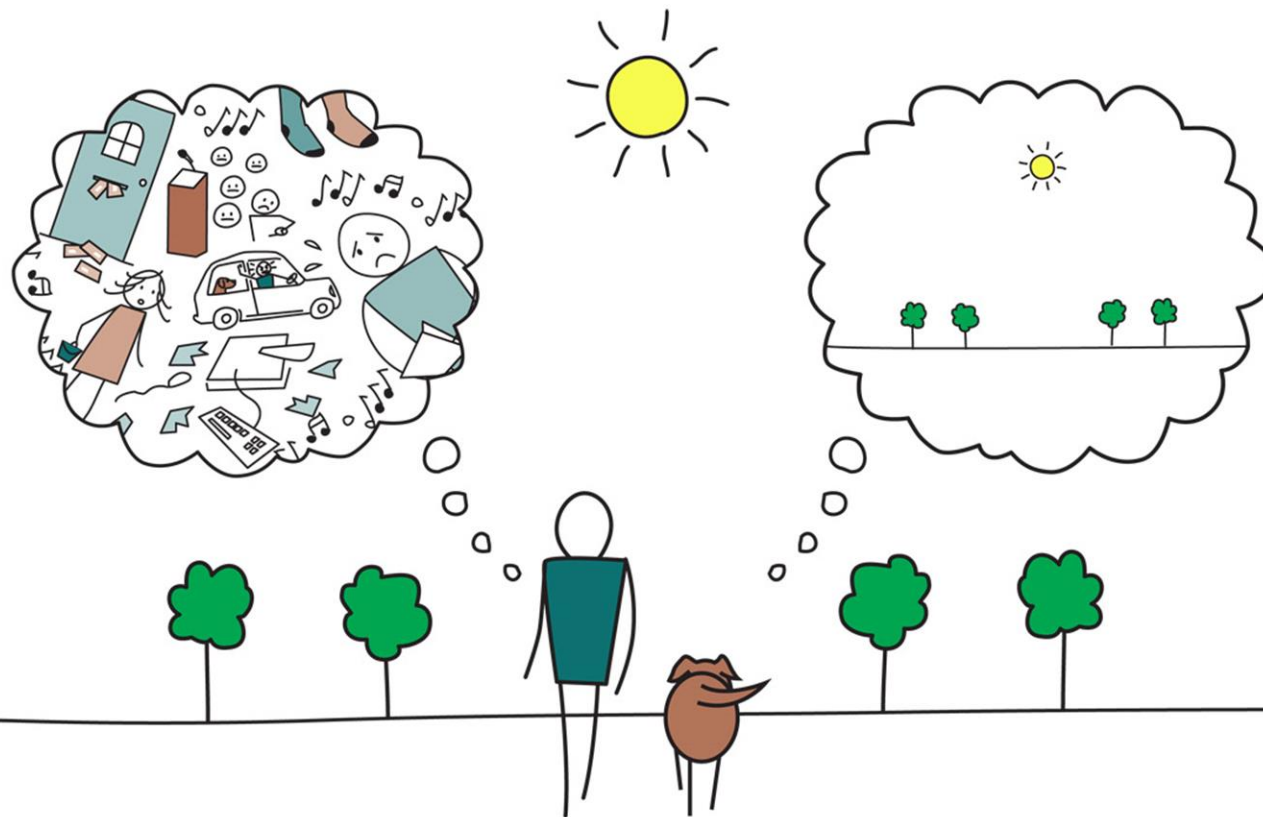


Workshop Achtsamkeit am 16.09.2024 in Hannover



„Wir sehen die Welt nicht wie sie ist, sondern wie wir sind.“

Leo Tolstoi



2

Mind Full, or Mindful?

Der rote Faden

- **Begrüßung/Orientierung**
- **Kennenlernen**
- **Einführung Achtsamkeit/Stress**
- **Grundidee/-Aspekte**
- **Übungen /Austausch**

Was ist Achtsamkeit?

„Achtsamkeit ist das bewusste Wahrnehmen, was jetzt in diesem Moment geschieht, ohne es zu bewerten und ohne zu urteilen“

JKZ



Was ist Achtsamkeit?

- **Das zu sehen, was gerade ist – das ist nicht immer leicht (vielleicht schon in der 1. Übung bemerkt)**
- **Wir sehen oft nicht, was ist, weil unser Blick/ unsere Wahrnehmung getrübt ist**
- **Wir sind oft im Autopilot und in Reaktionen verhaftet, bspw. „Ich brauche, etc.**

Eigene Motive prüfen

- **Offt reagieren wir unangemessen**
- **Unverarbeitete Gefühle und nicht überprüfte Gedanken sind „mit im Spiel“**
- **Zu distanziert oder zu emotional**
- **Klick-Surr-Autopilot**
- **Tempo heute immer höher / wir reagieren oft nur noch – haben den Kontakt zu uns oftmals verloren**

Was ist Achtsamkeit?

Das Leben so annehmen, wie es ist „to embrace the whole catastrophe“

JKZ

**Umfassendes und herausforderndes Thema,
Beinhaltet viele Aspekte**



Schulung der Achtsamkeit, heißt ...

- 1. Erkennen von eigenen Bewertungen, nicht hilfreichen Meinungen, Verhaltensweisen, Wahrnehmungen, Stressmustern etc. „sich auf die Schliche kommen“**
- 2. Und zu überprüfen (hilfreich/ nicht hilfreich?)**
- 3. Erlernen und Einüben neuer/ hilfreicher Handlungen und Strukturen im (Handlungsalternativen)**

Schulung der Achtsamkeit, heißt ...

- **Braucht Mut, Disziplin und Perspektivwechsel „anders machen als bisher“**
- **„Achtsamkeit ist ein Muskel, den man trainieren kann aber auch muss“ LL**
- **Kultivierung von Achtsamkeit braucht Übung und Zeit „66 Tage Regel“ /“Klettband“ – „Teflon“ Schwierigkeit**

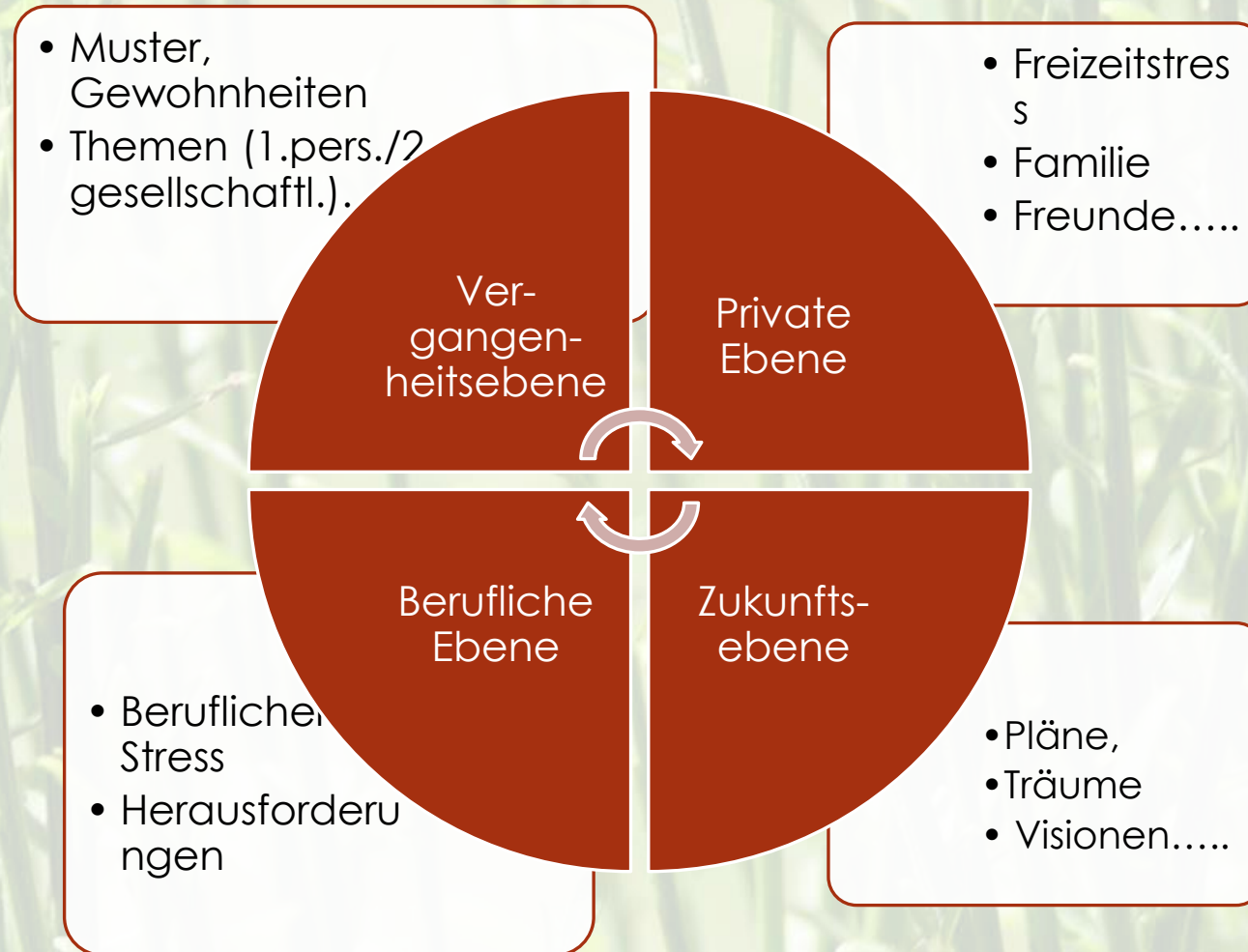
Was ist Achtsamkeit?

- **Wieder Zugang zu unseren Ressourcen und Potenzialen zu bekommen**
- **Raus aus dem Hamsterrad von pausenloser Beschäftigung**
- **Fürsorge und innere Freundlichkeit kultivieren (erst für sich, dann für andere!)**
- **Wahrnehmungsfeld erweitern/ Handlungsrepertoire erweitern**
- **Das Kommen und Gehen der Empfindungen zu sehen (Gelassenheit)**
- **Nicht mehr nötig, sich zu verstricken (bspw. in Ärger, Traurigkeit etc.)**

Womit haben wir es zu tun?

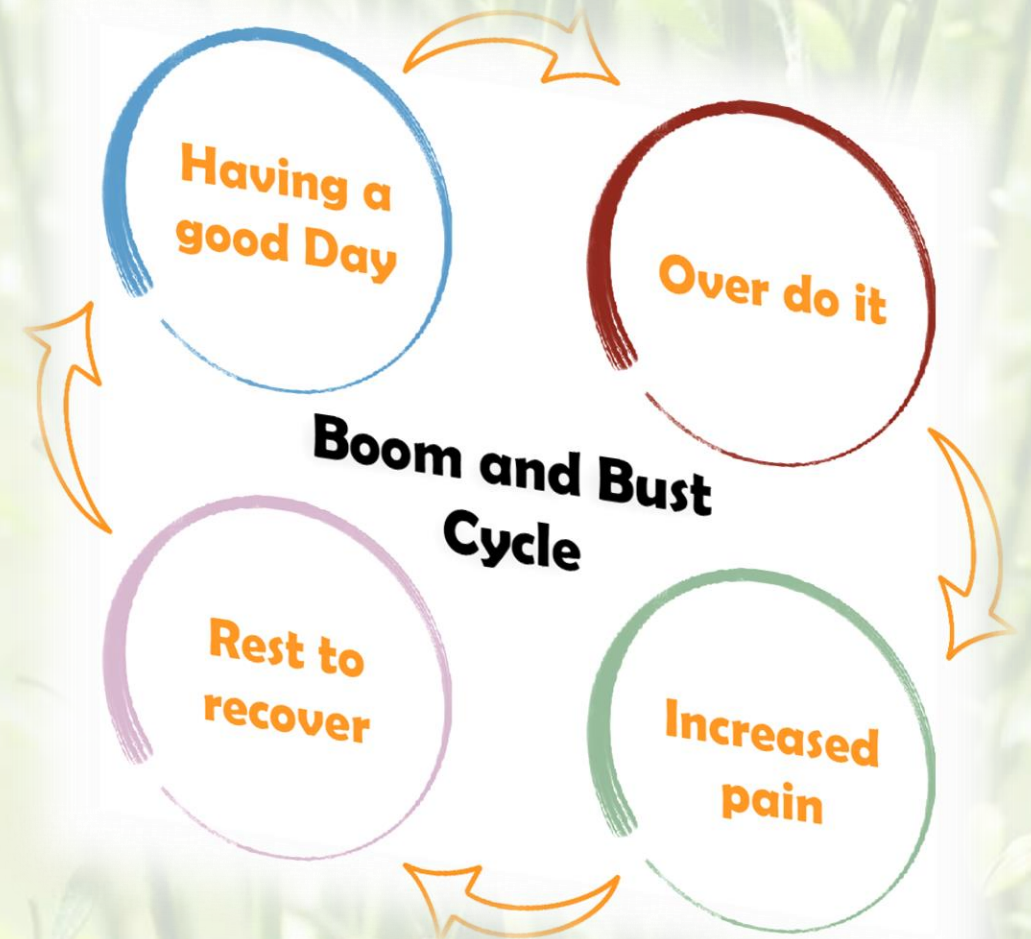
- **Täglicher Wahnsinn/ versch. Ebenen = Blick ist oft getrübt**
- **TUN Modus**
- **Ohnmacht / Gefühl von Machtlosigkeit bzw. wenig Gestaltungsspielraum**

Womit haben wir es zu tun?



Boom – Bust - Falle

- Wenn es uns gut geht / Überforderung
- Dadurch werden Schmerzen stärker
- Leistungsfähigkeit nimmt immer weiter ab/Regeneration dauert immer länger
- ... und wieder von vorne / Hin- und Hergetrieben zwischen Boom (Überaktivität) und Bust (Stillstand)

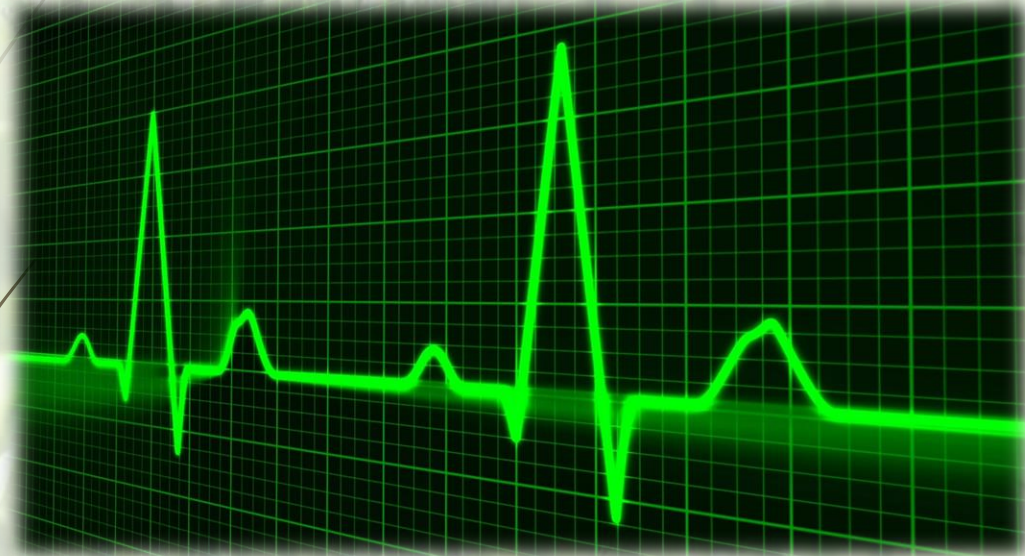


Was hat Stress damit zu tun ?

„Anstatt also Patienten mit Medikamenten zu füttern, sollte man ihnen zunächst einmal klar machen, dass die Überspannungen, von denen sie heimgesucht werden, aus ihnen selbst und ihrer Lebensweise kommen“. Edmund Jacobsen



Was hat Stress damit zu tun ?



eigene Stressmuster erkennen -
Stress = Spannung im Körper/Mental

Was hat Stress damit zu tun ?

- ➔ **Stress, nicht per se schlecht („Würze des Lebens“, EJ)**
- ➔ **Es braucht Balance (Spannung/Entspannung – körperlich und geistig)**
- ➔ **Gibt kein Eu/Di-Stress – nur Spannung oder Entspannung!**

Stress oder Dauerstress ?

Stress an sich kein Problem /macht nicht krank

Bei Stress ...

...werden Hormone freigesetzt (bspw. Cortisol)

... fährt der Körper schnell auf Hochtouren

... engt sich das Gesichtsfeld drastisch ein

... ist alles darauf ausgerichtet, den Stress zu handeln

... sind alte Teile des Gehirns aktiv

... passiert das Gleiche wie bei Angst

... haben wir keine/kaum Kontrolle über unser Verhalten

Stress oder Dauerstress ?

- **Wir haben alle Gewohnheiten entwickelt, diese müssen nicht unbedingt hilfreich sein im Hinblick auf Stressabbau**
- **Wir haben einen best. „Stresspegel“ (kann ein hoher Grad an Spannung sein, bemerken wir oftmals nicht, weil „normal“)**
- **Täglich Vielzahl von Reizen (beruflich/privat = Stress wird unzählige Male ausgelöst aber dadurch erzeugte Energie kann nicht verbraucht werden) – Spannung hält sich im Körper und wird zu Dauerspannung/Dauerstress**
- **Bewertungen beeinflussen maßgeblich die Art der Stressreaktion**

Kontinuierliche Schulung der Achtsamkeit kann ...

... uns unterstützen, aus dem Autopilot herauszukommen

...unseren Stresspegel senken/ uns schneller wieder zur Ruhe bringen

...unsere unheilsamen Gewohnheiten abschwächen/auflösen

...Bewusstheit ins Handeln bringen

...uns zu Beginn mit unangenehmen Empfindungen in Kontakt bringen, wie Unsicherheit, Langeweile, Unruhe (Wir verlassen gewohntes Verhalten/kein Verhalten dazu)



20

Turbolader Dankbarkeit ...

Turbolader Dankbarkeit ...

- **Offt nehmen wir Reichtum und Fülle des Lebens nicht wahr**
- **Achtsamkeit „verschiebt“ Wahrnehmung und schult Qualitäten wie Fürsorge, Vertrauen, Gelassenheit, Freude, Zufriedenheit**
- **Dankbarkeit führt zu Frieden /Viele Studien (www.pubmed.com)**

Dankbarkeit....

- **Wofür bin ich gegenwärtig in meinem Leben/Beruf dankbar?**
- **Für welche Menschen (Freunde, Kollegen, Familie, Vorgesetzte....) bin ich dankbar?**
- **Welche Menschen haben mich gefördert?**
- **An welchen konnte ich wachsen?**
- **Bei wem möchte ich mich in den nächsten Tagen bedanken?**

Wie beginne ich meinen (Arbeits)-Tag....

- **Wie viel Zeit und Ruhe gönne ich mir, um ganz wach zu werden/da zu sein?**
- **Was ist meine vorherrschende Stimmung zu Beginn eines Tages?**
- **Was tue ich in der ersten halben Stunde, nachdem ich aufgewacht/angekommen bin?**
- **Wie präsent bin ich bei dem, was ich tue?**
- **Bin ich glücklich damit, wie ich den (Arbeits-)Tag beginne?**

Wie gehe ich mit mir selbst um...

- Was lehne ich an mir ab?
- In welchen Situationen gehe ich über meine Grenzen?
- Welche Menschen brauche ich, damit es mir gut geht?
- Kann ich Komplimente genießen?
- In welchen Zusammenhängen könnte ich wertschätzender und freundlicher mit mir umgehen?

Vision

- **Wie kann ich mehr Achtsamkeit in mein (Arbeits-) leben einladen?**
- **Was will ich erreichen?**
- **Wo gibt es möglicherweise Gegenwind?**
- **Wo Rückenwind?**
- **Welches Lebensgefühl werde ich haben, wenn meine Vision erfüllt ist?**

9-Punkte Übung - Auflösung





**... Danke für die
Aufmerksamkeit
und viel Freude beim
Dranbleiben ...**