

Einführung in die Achtsamkeit



Ankommen – Lächeln – Innehalten

Zur Achtsamkeit

Ursprünge

- Die Achtsamkeit hat seine Ursprünge im Buddhismus
- John Kabatt Zinn brachte die Achtsamkeit mit seinem sieben-wöchigen Programm der „Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)“ in die westlicheren Länder

Was ist Achtsamkeit?

Der Begriff der Achtsamkeit hat viele Facetten und lässt sich schwer auf einen Aspekt oder einen einzigen Satz reduzieren. Im Kern geht es beim Thema Achtsamkeit darum, bewusst und vorurteilsfrei bzw. wohlwollend mitzubekommen, was im gegenwärtigen Augenblick vor sich geht – sowohl in einem selbst als auch um sich herum. Sprich: Ein aufmerksames Wahrnehmen der Gedanken, Gefühle und Körpersignale und dadurch ein bewusstes und selbstbestimmtes Handeln, statt automatisch oder vorschnell auf äußere Reize zu reagieren.

Gedankliches Abschweifen wird schneller bemerkt. Die Konzentration soll dadurch dem eigentlichen Tun gewidmet werden. Gleichzeitig hast du durch deine Präsenz ein besseres Gespür für andere Menschen. Durch Achtsamkeit kann festgestellt werden, wenn einen etwas im Alltag stresst und darauf reagieren. Das Annehmen und Akzeptieren gewisser Umstände gehört auch dazu. Außerdem verstehst du immer besser, was dir wichtig ist und was du gerade brauchst. So kannst du dein Leben aktiv gestalten und selbstverantwortlich für deine körperliche und psychische Gesundheit sorgen.

Positive Auswirkungen von regelmäßiger Achtsamkeitspraxis

Zahlreiche wissenschaftliche Forschungsergebnisse belegen die medizinische Wirkung von Achtsamkeit, wie beispielsweise:

- Vermehrte innere Ruhe und Gelassenheit (z. B. in Stresssituationen...)
- Fähigkeit zur schnelleren und langfristigeren Entspannung (z. B. vor dem Einschlafen...)
- Verbesserte Körperwahrnehmung (z. B. Müdigkeit, Überarbeitung, Erschöpfung, Hunger...)
- Verbesserte Wahrnehmung des eigenen Gemütszustands (z. B. Angst, Freude, Wut...)
- Vorbeugung bzw. Verminderung psychischer Krankheiten (z. B. Depressionen, Burnout...)
- Verbesserter Umgang mit körperlichen Symptomen (z. B. Migräne, Rückenschmerzen...)
- Höhere Zufriedenheit (z. B. Dankbarkeit, positivere Sichtweise...)

Quelle:

<https://www.alineschmid.de/achtsamkeit/%C3%BCberblick/>

Begriffe aus der Achtsamkeitslehre

- Innerer Kritiker
- Autopilotmodus
- Affengeist

Förderliche Einstellungen

- Anfängergeist
 - Geduld
 - Loslassen
 - Wertschätzende Grundhaltung
 - Wertfreie Betrachtung
 - Nicht Urteilen
- Vertrauen
Akzeptanz

BodyScan

- Reise durch den Körper
- Bewusste Aufmerksamkeitssteuerung auf einzelne Körperteile
- Verschiedene Variationen:
 - Mit Licht
 - Mit Farbe
 - Eine Eisenbahn, die über den Körper rollt

Traumreise – Gedanken loslassen

- Alle belastenden Gedanken in einen Heißluftballon-Korb packen und ihm beim wegfliegen beobachten
- Blätter im Fluss treiben lassen mit jeweiligen Gedanken darauf
- Wolken weiterziehen lassen