



MEDIAN Saale Klinik Bad Kösen I

Stressbewältigung mit Achtsamkeit

„Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen.“

Jon Kabat-Zinn

Seminar – Stressbewältigung mit Achtsamkeit

Achtsam zu sein heißt, voll und ganz bei dem zu sein, was wir gerade empfinden und womit wir uns beschäftigen, in Kontakt mit uns selbst zu sein, präsent und wach zu sein. Es soll die Fähigkeit gefördert werden, sich für den gegenwärtigen Moment im Hier und Jetzt zu öffnen, bewusst und gelassener wahrzunehmen und sich als lebendig zu erfahren.

Unsere heutige Lebensweise ist jedoch häufig gekennzeichnet von einem hohen Tempo, „Funktionieren“, mehrere Dinge gleichzeitig zu tun und in Gedanken mehrere Schritte Voraus zu leben. Oder wir leben verhaftet in der Vergangenheit, was uns alles Negatives widerfahren ist oder früher einmal besser war. Dies führt zu Stresserleben, Hektik, Unzufriedenheit und psychosomatischen Symptomen. Langfristig können massive Beeinträchtigungen und Erkrankungen entstehen.

Im Seminar wird ein erfahrungsorientierter Lernprozess der Achtsamkeit vermittelt. Zu den Übungen gehören Meditationsübungen sowie auch Wahrnehmungs- und Reflektionsübungen. Ziel ist das Erlernen, dem gegenwärtigen Moment mit allen Sinnen wach und aufmerksam zu begegnen. Dadurch wird die eigene Körperwahrnehmung verbessert und die eigene Kompetenz gestärkt, um schwierige Gefühle, Gedanken und damit verbundene Reaktionsweisen klarer zu erkennen und mit ihnen leichter umzugehen. In dem Kurs wird zudem geübt, eine offene, freundliche Haltung von Akzeptanz und Wertschätzung zu kultivieren.

Die Übungen der Achtsamkeit dienen insgesamt der Förderung und Stärkung von Selbstheilungsanteilen und Ressourcen, die jeder Mensch in sich trägt. Mit konstantem Üben, Vertrauen, Offenheit und Geduld gelingt es zunehmend, sich im Alltag und Beruf achtsam und sanftmütig zu begegnen.

Der Kurs erfordert daher Eigeninitiative und aktiven Einsatz der Teilnehmer. Eine tägliche Übungspraxis von 15 bis 45 Minuten wird empfohlen.

Die positiven Effekte auf die Gesundheit bei regelmäßiger Übungspraxis über 2 Monate konnten in wissenschaftlichen Studien eindeutig nachgewiesen werden.

Es ist zum Schluss noch darauf hinzuweisen, dass das Seminar eine effektive Selbsthilfemethode vermittelt, die als Ergänzung, jedoch nicht als Ersatz für eine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung zu verstehen ist.



„Du hast eine Verabredung mit dem Leben. Sie findet im gegenwärtigen Augenblick statt.“

Thich Nhat Hanh

