



# Workshop **Chill doch mal**

In Kooperation mit move UP Gesellschaft für Gesundheitsmanagement mbH

Gesundheitspartner:



## 2. Achtsamkeit.

Was ist das eigentlich?

Jahrtausende  
alte Praxis mit  
Ursprung in  
verschiedenen  
Kulturen

**Wertfreie  
Haltung**

Leben im  
**gegenwärtigen  
Moment**

Gedanken

Gefühle

Taten



## 2. Achtsamkeit.

### MBSR

#### MBSR

- Entwickelt von Jon Kabat-Zinn in den frühen 80er
- 8-wöchiges Behandlungsprogramm
- Stressreduktion durch Achtsamkeit und Meditationspraktiken
- Gruppenklassen (2,5 h/Woche) und geführte Heimpraxis (45 min/Tag)

Weitere Ansätze:  
MBCT und MBRP

Übungen: Meditation, Bodyscans, sanftes Dehnen, Yoga



# 1. Einführung.

## Wieso Achtsamkeit?

Steigerung der  
Aufmerksamkeitsregulation

Stressreduktion- und  
prävention

Veränderung im Umgang mit  
Gefühlen, besonders mit  
schwierigen Gefühlen

Verbesserung des eigenen  
gesundheitsfördernden  
Verhaltens

Verbesserung der  
Schlafqualität

Vertiefung des Körper-  
Gewahrseins

Wahrnehmung der Gedanken,  
Grübeleien und Ängste und  
besserer Umgang damit und  
die präventive Wirkung



## 2. Achtsamkeit.

Grundprinzipien

Wertneutralität  
Offene Haltung  
Keine Bewertung

Anfängergeist  
Lernende  
Neugierig

Geduld  
Zeit akzeptieren  
Kreativität

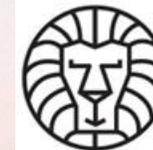
Vertrauen  
In die eigene  
Intuition und das  
was ist

Akzeptanz  
Annehmen, was  
gerade ist

Teflon-Geist  
Reize ziehen lassen

Loslassen  
Altes und  
destruktive  
Gedanken

Liebe & Mitgefühl  
Im Umgang mit uns  
selbst

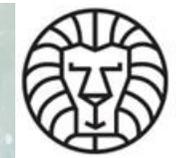


# 3. Achtsamkeitstriade.



Gesundheitspartner:





# 3. Achtsamkeitstriade.

Achtsames Wahrnehmen



sehen.



riechen.



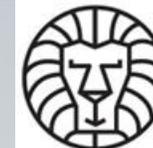
hören.



fühlen.



schmecken.



# 3. Achtsamkeitstriade.

## Achtsames Kommunizieren

DO NOT

DO

Beobachtung

**Bewertung:** „Du bist so nachlässig“

Ich habe gesehen...

Gefühl

**Analyse:** „Das machst du nur, weil...“

... fühle ich mich...

Bedürfnis

**Schuldzuweisung:** „...du bist daran schuld, dass...“

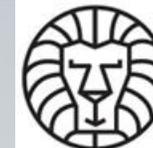
... weil ich ... brauche

Bitte

**Generalisierung:** „Immer ziehst du alle mit runter!“

Kannst du bitte...?

„Wenn ich 1. sehe, dann fühle ich 2., weil ich 3. brauche.  
Deshalb möchte ich jetzt gerne 4.“



# 3. Achtsamkeitstriade.

## Achtsame Kommunikation: Zusammenfassung

Aktives Zuhören

Achtsames  
Reagieren

Offener Geist

Empfindsames Herz

Wacher Körper



## 3. Achtsamkeitstriade.

### Achtsames Selbstmitgefühl: Selbstfreundlichkeit

#### Selbst- freundlichkeit

Fähigkeit, sich selbst  
liebepoll & freundlich  
zu behandeln und  
sich zu akzeptieren

#### Selbstfürsorge

- Emotional: Gefühle wahrnehmen und annehmen
- Körperlich: Bewegung, Ernährung, Schlaf
- Sozial: Fördernde Beziehungen, Sicheres Netzwerk, Konflikte ansprechen
- Beruflich: Pausen nehmen, Abgrenzung lernen

Coachingfrage: Was brauche ICH gerade?

# 3. Achtsamkeitstriade.

Selbstmitgefühl: Zusammenfassung

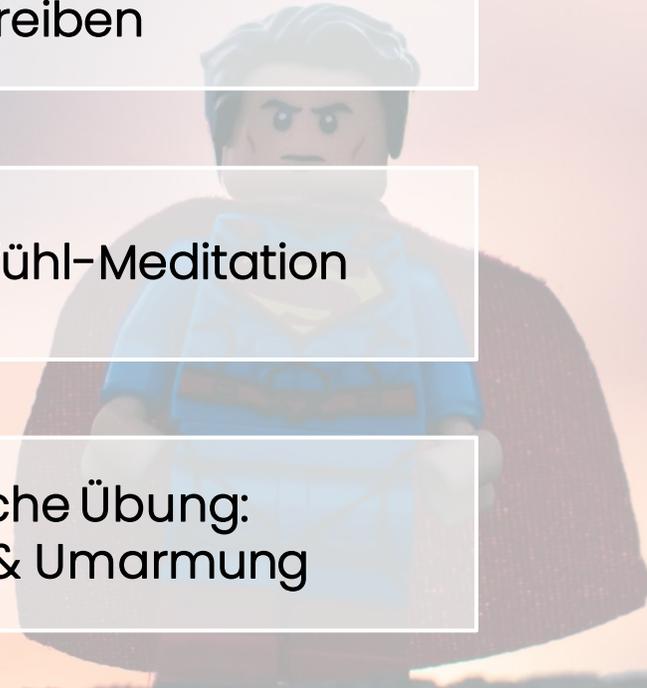
Positiven Brief an dich selbst schreiben

Selbstmitgefühl-Meditation

Körperliche Übung:  
Bodyscan & Umarmung

Affirmationen  
„Ich bin wertvoll.“

Praktiziere Selbstmitgefühl täglich!

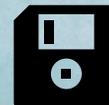




## 4. Achtsamkeit im Alltag.



Regelmäßige  
Check-Ins



Routinetätigkeit  
achtsam ausführen.



Atem als Anker  
nutzen.



Achtsame  
Körperhaltung.



5 Sinne Check-In



Achtsamkeits-  
spaziergang



Affirmationen