

W2: Achtsamkeitstraining

Zielgruppe: Seminar wird zielgruppenaffin konzipiert



Achtsamkeitstraining zur Stressbewältigung

Erhöhte Achtsamkeit und bewusste Wahrnehmung

Wir sind häufig von dem was um uns herum passiert abgelenkt und nehmen nicht daran teil. Auch bemerken wir dabei nicht, dass wir nur reagieren und nicht mehr agieren.

Wir erleben uns nicht mehr bewusst, nehmen unseren Körper kaum noch wahr und fühlen uns im Hamsterrad gefangen, ohne einen Weg zu erkennen, um auszusteigen. Das Gedankenkarussell bestimmt unser Denken ohne, dass wir bewusst wahrnehmen was wir denken und welche Gedanken den größten Teil unserer Denkprozesse bestimmen. Jedoch im Leben sind es die kleinen Dinge, die es lebenswert und sinnhaft machen - und wir haben verlernt sie wahrzunehmen.

Nehmen wir uns und unsere Sinne wieder bewusst wahr, können wir auch wieder genießen und die Wunder der Natur wahrnehmen. Wir erlangen die Fähigkeit uns im Trubel der allgemeinen Betriebsamkeit Inseln zu schaffen, die für einen Ausgleich von Anspannung und Entspannung wichtig sind. Diese sogenannten Inseln sind für die Regeneration von großer Bedeutung.

Warum verdeutlicht die folgende kurze Geschichte:

„Ein Waldarbeiter ist mit dem Sägen von Bäumen beschäftigt und sägt und sägt. Ein Spaziergänger kommt vorbei und sieht dem Arbeiter beim Sägen zu und fragt sich warum dieser sich so abmüht. Dann spricht er ihn an und sagt: „Guten Tag, Sie müssen mal ihre Säge schärfen, die ist ja ganz stumpf.“ Da entgegnet ihm der Waldarbeiter: „Schärfen, pah. Dafür habe ich keine Zeit, ich muss doch sägen.“

Inhalte und Ziele

Stress und seine Auswirkungen

- Stressreaktion - Antwort auf allen Ebenen
- Die Stressoren - Erfahren Sie was Sie stresst

Unsere persönlichen Antreiber

- Hausgemachter Stress und wie wir ihm begegnen

Erfahren Sie warum es so wichtig ist sich auf Lösungen und nicht auf Probleme zu konzentrieren.

Lernen Sie verschiedene Möglichkeiten, um das Gedankenkarussell für gewisse Momente anzuhalten. Erfahren Sie was Achtsamkeit ausmacht und wie Sie in Ihrem Alltag achtsamer werden.

Übungen für mehr Achtsamkeit im Alltag und für Momente der Ruhe

- Atemübungen
- Meditation: Gedanken beobachten, Gedanken ziehen lassen
- Imaginations- & Visualisierungsübungen
- Gedankenreisen

In Gruppen- sowie Einzelarbeiten können bestimmte Themenbereiche verdeutlicht werden und ermöglichen ein individuelles Wahrnehmen und Reflektieren der Teilnehmer.