

## Achtsamkeit-Resilienz- Stressreduktion

Wann waren sie zum letzten Mal so ganz da?

So richtig, mit Ihrer ganzen Energie und Aufmerksamkeit vorhanden ?

- bei dem was Sie tun
- mit der Person, der Aufgabe mit der Sie gerade zu tun haben? • 100% präsent, in diesem Moment?

Ich vermute, Sie werden sagen, das ist nicht die Regel, eher die Ausnahme. Und es stimmt: Meistens sind wir mit unseren Gedanken und Gefühlen um einiges voraus ( oder hängen bestimmten Ereignissen hinterher. ) Es gibt halt viel zu viel zu tun!

Sie werden vermutlich auch dieser Aussage zustimmen: die Momente, in denen wir so ganz präsent waren, ganz Platz nahmen in unserem Leben, ungeteilt und unabgelenkt, ob in Aktion oder passiv, ob allein oder mit anderen....diese Momente bleiben oft in Erinnerung, als Momente, in denen unser Leben wirklich stattfand.

Diese Momente sind so kraftvoll, weil wir in unserem Inneren das „richtige“ Leben nicht verschoben haben auf irgendwann mal später.

Üblicherweise läuft es wie es läuft, eigentlich wie immer. Wir wissen im Grunde schon wie es weitergeht. Wir verhalten uns , so wie wir es kennen, die

anderen auch... wie im Film. Ein Wort gibt das andere, eine Handlung auch.

In der Achtsamkeits-Praxis wird das Autopilot genannt. Wir sind gefangen in unseren Stress- Mustern auf Belastungen und Herausforderungen zu reagieren.

Im Rahmen des MBSR-Kurses erlernen und üben wir die verschiedensten Achtsamkeits- Techniken. Wir bekommen wieder mit, was da abläuft, in welchem Film wir, wir können innerlich aussteigen und anderes ausprobieren - der Autopilot verliert an Kraft.

Entscheidend ist, dass wir eine fundamentale Wahrheit entdecken ( die wir ja eigentlich alle schon kennen... aber der Alltag...): *zwischen Reiz und Reaktion - da gibt es einen Raum*. Ein Raum, aus dem heraus wir wieder stimmig entscheiden, stimmig und gesund für uns, stimmig und passend für die Situationen und was diese erfordern.

Genau diesen Raum werden wir im Rahmen des MBSR-Kurses erkunden. Indem wir Achtsamkeits-Techniken erlernen und einüben und auch indem wir ganz bodenständig und pragmatisch nach Lösungen für Belastungssituationen suchen.

Es braucht Sie dabei. Das alles ist nicht umsonst. Zu tief sind die ungesunden Muster in unseren Gehirnen eingraviert.

Um dem zu begegnen, braucht es von unserer Seite Beharrlichkeit, Ausdauer und ein mutiges Erkunden. Achtsamkeit - in den Alltag gebracht - wirkt aufs Hirn. Es strukturiert dieses um.

Und allmählich baut sich Stress-Resilienz auf. Sie erkennen, wo und wie Sie aus ungesunden Mustern mit Stress aussteigen können. Immer öfter können Sie umschalten und ganz da sein. Sie gehen würdevoll Ihren Weg.

### **Inhalte:**

Vom Autopiloten zum bewussten Handeln - Training der Achtsamkeit:

- Verankerung im Moment  
Body-Scan: Körperwahrnehmung
- Sitzmeditation: ganz da mit dem Atem
- einfache Dehn- und Yogaübungen
- Achtsamkeit in alltäglichen Aktivitäten
- Umgang mit dem Kopfkin
- Innehalten und abschalten
- Gesundheit, Achtsamkeit und Self-Care

### **Zielgruppe**

Alle interessierten Mitarbeitenden, die bereit sind, täglich mit den im Kurs vorgestellten Übungen zwischen den 2 Terminen zu praktizieren (Zeitbedarf ca. 30 Min.) und an einem gemeinsamen Telefontermin teilzunehmen.

*Der MBSR-Kurs kann nach Absprache in Ihrer Organisation durchgeführt werden.*

Dann würde auch die Anzahl der Tage, die Abstände zwischen der Terminen gemeinsam so festgelegt, dass es für ihre Organisation stimmig ist. Und eine Chance hat, zu wirken.



**chris bünck**  
beraten entwickeln trainieren