

Bewusster Leben mit Achtsamkeit

Schritt 2 zu mehr Kraft und Widerstandsfähigkeit

Ute Pulver Psychologische
Beratung und Coaching
www.pulver-training.de



Mir selber ein guter Freund sein – wichtig und doch nicht so einfach. Manchmal fehlt uns eine gute Distanz zu all dem Trubel und den Problemen in unserem Leben.

Wir kreisen immer um dieselben Gedanken. Wir reagieren häufig automatisch, und hinterher ärgern wir uns oft, weil es nicht zielführend war.

Wie bekomme ich es aber hin, klarer zu sehen, was gerade wirklich geschieht - in mir selber und bei meinen Mitmenschen? Wie kann ich meinen Autopiloten ausschalten, um neue, bessere Wege zu gehen? **Achtsamkeit** ist hier der Schlüssel. „Achtsam sein“ bedeutet, alles wahrzunehmen, was gerade ist und nicht zu bewerten. Damit gelingt es, die Dinge klarer, wertfrei zu sehen und ermöglicht so, bewussterer Entscheidungen zu treffen.

Anstatt viel Zeit mit Gedanken in der Vergangenheit oder in der Zukunft zu sein sind wir aktiv im Hier und Jetzt, dem Augenblick, in dem wir wirklich etwas bewegen können. Das gibt Kraft, hilft uns, die Situationen erst einmal so anzunehmen, wie sie sind um dann bewusst und klar zu entscheiden, was man tun möchte.

Achtsamkeit können wir trainieren. Das Tolle ist: Wir brauchen nur unseren Atem dazu und schon kann es losgehen. Dass - und wie - Achtsamkeit wirkt hat, gerade das Programm MBSR* in Studien gezeigt. Wenn wir regelmäßig üben, werden wir automatisch achtsamer sein und damit stressresistenter, gesünder, treffen passende Entscheidungen und sind uns leichter der Freund, den wir an unserer Seite brauchen.

* **Mindfulness based stress reduction**

1. Achtsamkeitsübung: Der 3 Minuten Atem Raum
Siehe separates Blatt

2. Nutzen von Achtsamkeit aus Forschung und Feedback der Übenden:

- Im Stress gelassener zu sein
- Klarer zu sehen und zu klarer zu denken
- Die Gedanken zu beruhigen
- Sich besser konzentrieren können
- Mit schwierigen Situationen / Menschen besser und leichter umgehen können
- Mehr Selbstvertrauen haben
- Veränderungen als Teil des Lebens wahrnehmen und annehmen und sie dadurch nicht mehr als negativ zu erleben
- Den Körper entspannen
- Mit Krankheiten und Schmerz besser um gehen können
- Mehr Lebensqualität
- Mehr Empathie und Mitgefühl für sich selbst und andere

3. MBSR – „Mindfulness based stress reduction“:

Ein 8 Wochenkurs zum Erlernen und Üben von Achtsamkeit. Prof. Jon Kabat Zinn hat diesen Kurs vor fast 40 Jahren in Amerika erstellt um Menschen gerade in Krankheit und Stress dabei zu unterstützen, mit all den Widrigkeiten, die das Leben manchmal für uns bereit hält besser zurecht zu kommen. Seit vielen Jahren dieser Kurs Gegenstand wissenschaftlich Forschungsarbeit.

Mehr dazu können Sie auf der Seite des MBSR-MBCT Verbandes <https://www.mbsr-verband.de/mbsr-mbct/forschung.html> nachlesen. Sie finden hier auch eine Übersicht von MBSR-Lehrenden in Ihrer Nähe.



GRASHÜPFER

Das kostenlose, regionale Familienmagazin

www.grashuepfer-magazin.de

Der 3 Minuten Atem-Raum!



Grundlegende Anleitung:

1. Wahrnehmen:

Nehmen Sie bewusst eine aufrechte und würdevolle Haltung ein, um im gegenwärtigen Moment anzukommen. Wenn möglich, schließen Sie ihre Augen.

Und dann fragen Sie sich:

Was ist meine Erfahrung in diesem Moment ... Gedanken ... Gefühle ... Körperempfindungen? Nehmen Sie Ihre Erfahrungen zur Kenntnis und erkennen Sie sie an, auch wenn sie vielleicht unerwünscht ist.

2. Sammlung:

Richten Sie dann Ihre ganze Aufmerksamkeit sanft auf Ihren Atem, auf jedes Einatmen und jedes Ausatmen, so wie sie aufeinanderfolgen, eins nach dem anderen.

Ihr Atem kann Ihnen dabei als ein Anker dienen, der Sie in die Gegenwart zurückbringt und Ihnen hilft, sich auf einen Zustand der Achtsamkeit und Stille einzustimmen.

3. Ausdehnen:

Dehnen Sie nun das Feld Ihrer Wahrnehmung um Ihre Atmung herum aus, sodass es ein Gefühl für Ihren Körper als Ganzes, für Ihre Körperhaltung und Ihre Gesichtsausdruck mit einschließen.

Sie erhalten so die Möglichkeit, aus dem Autopiloten-Modus auszusteigen und wieder den Kontakt mit dem gegenwärtigen Moment herzustellen.

Der Schlüssel in dieser Übung ist, das achtsame Wahrnehmen im gegenwärtigen Moment zu halten, sonst nichts!!



GRASHÜPFER

Das kostenlose, regionale Familienmagazin

www.grashuepfer-magazin.de