

Gelassen und präsent in Beruf und Alltag

Achtsamkeit nach Jon Kabat Zinn



Achtsamkeit bedeutet, auf wohlwollende Art und Weise bewusst im gegenwärtigen Moment aufmerksam zu sein und seine Gedanken und Gefühle zu akzeptieren, ohne zu bewerten oder zu beurteilen. Diese achtsame Haltung unterstützt die Teilnehmer/innen dabei mit den vielfältigen Anforderungen und Stressbelastungen ihres Berufsalltags bewusster und somit gelassener umgehen zu können. Übungen, die sich auf die Achtsamkeitsschulung nach Jon Kabat-Zinn stützen, können dabei helfen, neue Stressbewältigungsmethoden zu entwickeln und somit auch in schwierigen Alltagssituationen entspannt und fokussiert zu bleiben. Viele wissenschaftliche Studien belegen deren gesundheitsfördernde Wirkung, besonders in Hinblick auf die Stärkung von Lebenskraft und Resilienz. Entschleunigung statt Beschleunigung, Singletasking statt Multitasking und Selbstführung durch den inneren Kompass und bewusstes Wahrnehmen mit allen Sinnen statt Autopilotmodus und Kopfkino vermitteln Klarheit und Stärkung der Lebenskraft.

INHALT – EINFÜHRUNGSMODUL

(EMPFOHLENE DAUER 4 UE)

- Achtsamkeit (Mindfulness): Was ist und wie wirkt Achtsamkeit?
- Grundhaltungen und Grundprinzipien (Säulen der Achtsamkeit)
- Stressmodell und Reiz-Reaktionsautomatismus
- Vorstellen und Erproben einfacher Achtsamkeitstechniken
- Sichtbar machen vorhandener Ressourcen

ZIELE

- Vermitteln eines ersten Grundverständnisses;
- Sichtbar machen der eigenen Ressourcen;
- Transfer in den Alltag;

Weiterführende Module können individuell gebucht werden, um die Weiterentwicklung am Standort nach Maßgabe des Schulteams zu unterstützen.

INHALT – AUFBAUMODUL 1

(EMPFOHLENE DAUER 4 UE)

- Bewusst im Hier und Jetzt;
- Erkenntnisse aus der aktuellen Stressforschung, der kognitiven Psychologie und der Kommunikationswissenschaft (achtsame Kommunikation);
- 5 schnelle Impulse als einfaches, unkompliziertes Achtsamkeitstraining für jeden Tag;
- Vorstellen des Youthstart Achtsamkeitsprogrammes und Erproben einiger Stationen

INHALT - AUFBAUMODUL 2

(EMPFOHLENE DAUER 4 UE)

- Vertiefung der Methoden der Achtsamkeitspraxis;
- Kultivierung der Achtsamkeit im Berufsalltag und täglichem Leben;
- Formale Meditationspraxen: Bodyscan (Übung zur Körperwahrnehmung), Gehmeditation, Übungen zur Wahrnehmung von Atmung, Körperempfindungen, Gefühlen und Gedanken

INHALT - AUFBAUMODUL 3

(EMPFOHLENE DAUER 4 UE)

- Reflexion nach der Umsetzung;
- Vertiefung in Hinblick auf Selbstfürsorge (MBCL) als Voraussetzung für Empathie.

Gerne passen wir den Zeitrahmen an die Bedürfnisse Ihrer Schule an. Wenden Sie sich bei Fragen zur Planung und Konzentration an unsere [SCHILF-Koordinator/innen](#).