



**Schön,
dass Sie da sind!**

**Achtsamkeits-
Training
als Burnout-Prävention**

**mit Grit Klück
von Consilcom**



Was bedeutet Achtsamkeit für mich?“



Achtsamkeit

Weder Nahrung
noch
Informationen
verschlingen

Was ist Achtsamkeit?

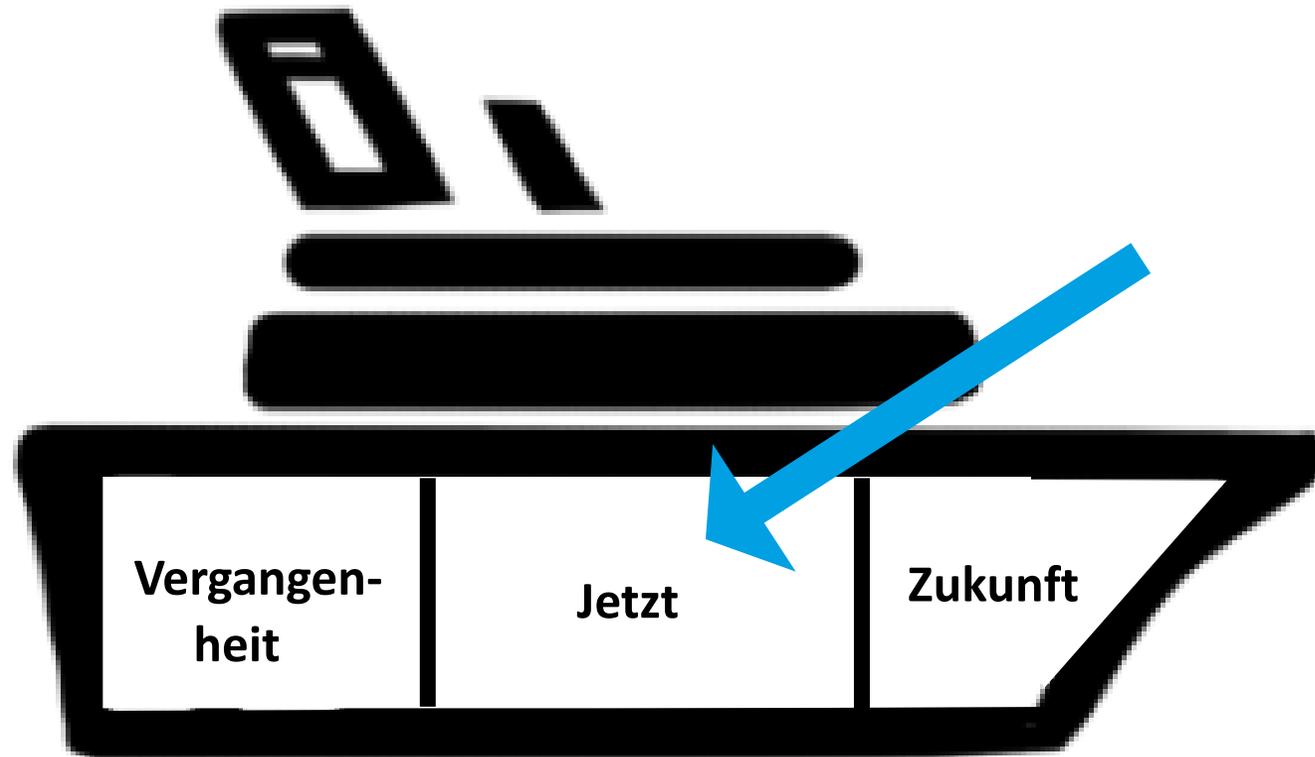
- **Gesteigerte Form von Aufmerksamkeit**
- **Voll und ganz bei dem sein, was gerade ist.**
- **Mit uns selbst in Kontakt sein.**
- **Innehalten**
- **Aufmerksames und wertfreies Beobachten**
 - des **Augenblicks**
 - der **Außenwelt**
 - der **Innenwelt** (Gedanken, Gefühle, Stimmung, Atmung, Körper)
- Den **Geist beruhigen**
- **Konzentriert** handeln
- **Auch in fordernden Situationen überlegt handeln.**



Mind Full, or Mindful?

- Oft sind wir gefangen in Gedanken.
- Wir nehmen nur einen kleinen Ausschnitt wahr, von dem, was gerade passiert.

Fokus bewusst lenken



Unachtsamkeit

Wir sind unachtsam, wenn ...

- wir **mehrere Dinge gleichzeitig** oder **automatisiert** erledigen.
- uns **Gewohnheiten** steuern.
- wir **denken, etwas schon zu wissen**.
- wir **glauben**, ein Ding, einen Ort oder einen Menschen **bereits gut zu kennen**.



Unser roter Faden

**Was ist
Achtsamkeit?**

**Achtsamkeit
im Stress-
management**

**Wofür
Achtsamkeit?**

**Achtsamkeits-
übungen**

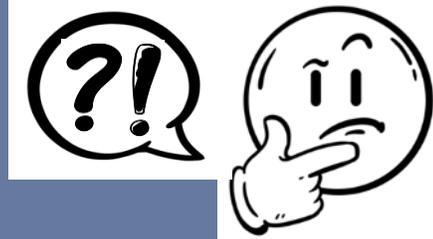
Welche Ursachen von Stress sehe ich in meiner Arbeit?



Stressablauf

1. Reiz ⇒

- Orientierung
- Bewertung



2. Aktivierung

- Vorbereitung auf
- Kampf oder Flucht



3. Anpassung/ Aktion

- Kampf oder Flucht



4. Erholung



Hier
setzt
Achtsamkeit an



Wofür Achtsamkeit?

Wofür könnte
Achtsamkeit in meinem
Arbeitsalltag hilfreich
sein?



Wofür Achtsamkeit?

Ruhe finden

Entschleunigen

Bewusst genießen

Loslassen,
Ab- bzw. Umschalten

Stress minimieren



Wofür Achtsamkeit?

Emotionen & körperliche
Symptome wahrnehmen

Erkennen... Was tut gut?
Was motiviert?

Gedanken- & Verhaltens-
Muster erkennen

Bewusst situationsgerecht
Handeln



Wofür Achtsamkeit?

Fokussieren & Konzentrieren

Aufnahmefähiger sein

Selbstwirksamkeit steigern

Empathie für mich &
andere stärken

Geduldiger werden





Unser roter Faden

**Was ist
Achtsamkeit?**

**Achtsamkeit
im Stress-
management**

**Wofür
Achtsamkeit?**

**Achtsamkeits-
Übungen**

Achtsamkeits- Übungen

Achtsamkeits-Training ist...

Übung & Prozess

Wir lernen...

- den Geist kennen,
- trainieren, ihn zur Ruhe zu bringen,
- indem wir unsere Aufmerksamkeit entspannt auf den gewählten Fokus lenken.

Zustand

Wir tun dies, indem wir...

- **ruhig, klar und unabgelenkt** beim gewählten Fokus im gegenwärtigen Moment verweilen.



Leitsätze für die Übungen



- Wertfrei beobachten
- Offen und neugierig
- Ohne Erwartungsdruck! (absichtslos)
- Mit **Akzeptanz** gegenüber negativen Empfindungen
(z.B. Anspannung, Müdigkeit, Langeweile)

BoB

ohne

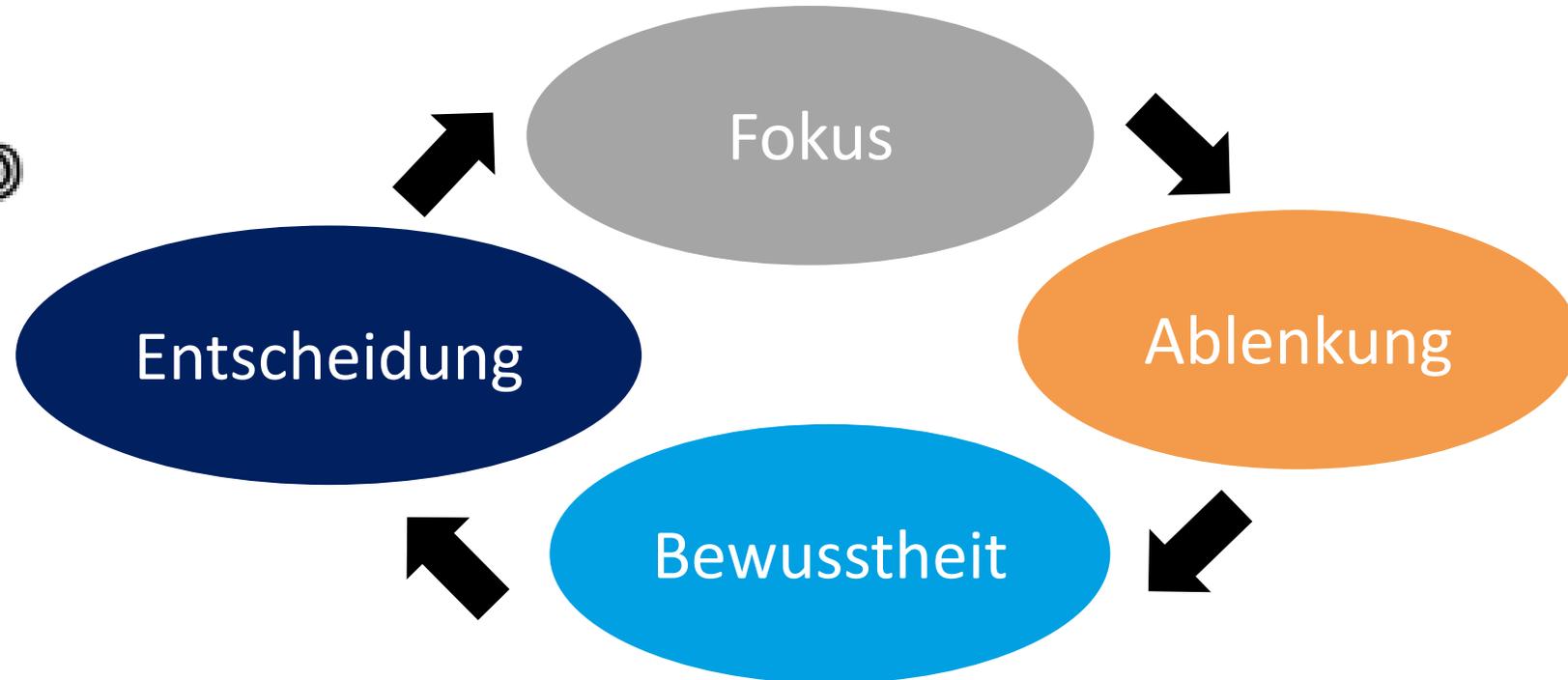
Beobachten

Bewertung

Warum versuchen wir
bei den Übungen
die **Beobachtung** (Wahrnehmung)
von der **Bewertung** zu trennen?



Schleife der Aufmerksamkeit



- Den Fokus zu halten ist nicht leicht.
- Gedanken schweifen leicht ab.
- Das zu bemerken, ist Teil der Übung.

Absichtslosigkeit

Paradox

- Wir möchten Ziel erreichen
(ruhiger, entspannter... werden)
- Während des Trainings versuchen wir diese Gedanken jedoch nur wahrzunehmen und ziehen zu lassen.
(absichtslos)

Herausforderung

- Zielorientierung loszulassen und sich dem Moment zuzuwenden



Umgebung erkunden

Geräusche wahrnehmen

Atemübungen

Körper scannen

Nach Innen lauschen
(Gedanken, Gefühle)

Achtsames Essen
Mahlzeiten bewusst auskosten



Umgebung erkunden

Fotografieren oder Malen



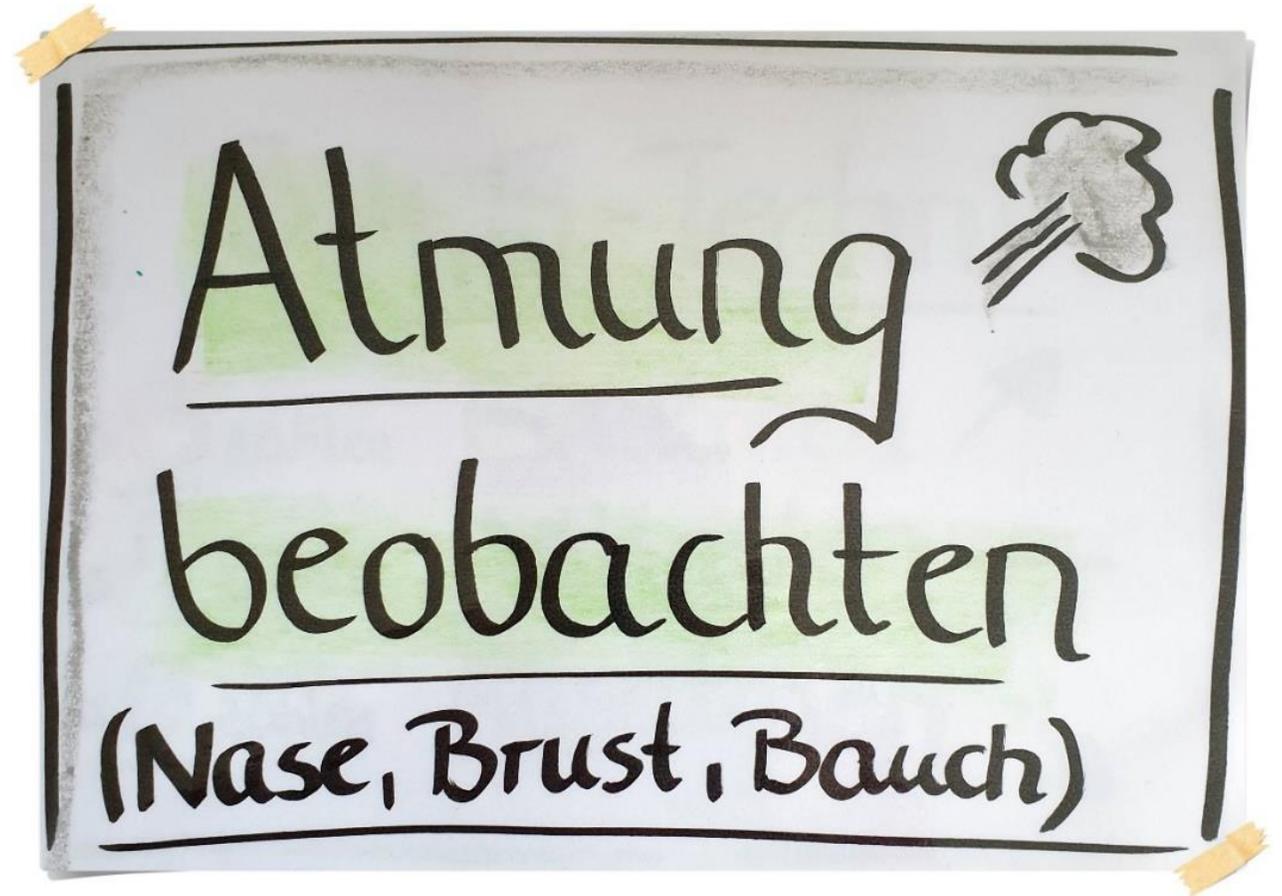
Übung - Lauschen

- Schließe die Augen.
- Atme bewusst ein und aus.
- Zähle nun die Geräusche und Töne, ohne sie zu bewerten.
- Auf wie viele akustische Eindrücke kommst Du?



Atem als Anker

- Den Atem beobachten, ohne ihn zu verändern.



Atmen - Achte auf...

- das Ein- und Ausströmen der Luft in der **Nase**
- das Heben und Senken der **Bauchdecke**
- das Ausdehnen und Zusammenziehen des **Brustkorbs**
- **Wähle** einen **Bereich**, in dem Du den Atem gut wahrnimmst.
- **Beobachte** die **gesamte Länge jedes Atemzuges** (vom Beginn bis zum Ende).
- **Versuche** den Atem so zu lassen, wie er von selbst fließt.
- Wenn die Gedanken abschweifen, **lenke** Deinen **Fokus wieder behutsam auf die Atmung** (ohne Druck).



Bewegung

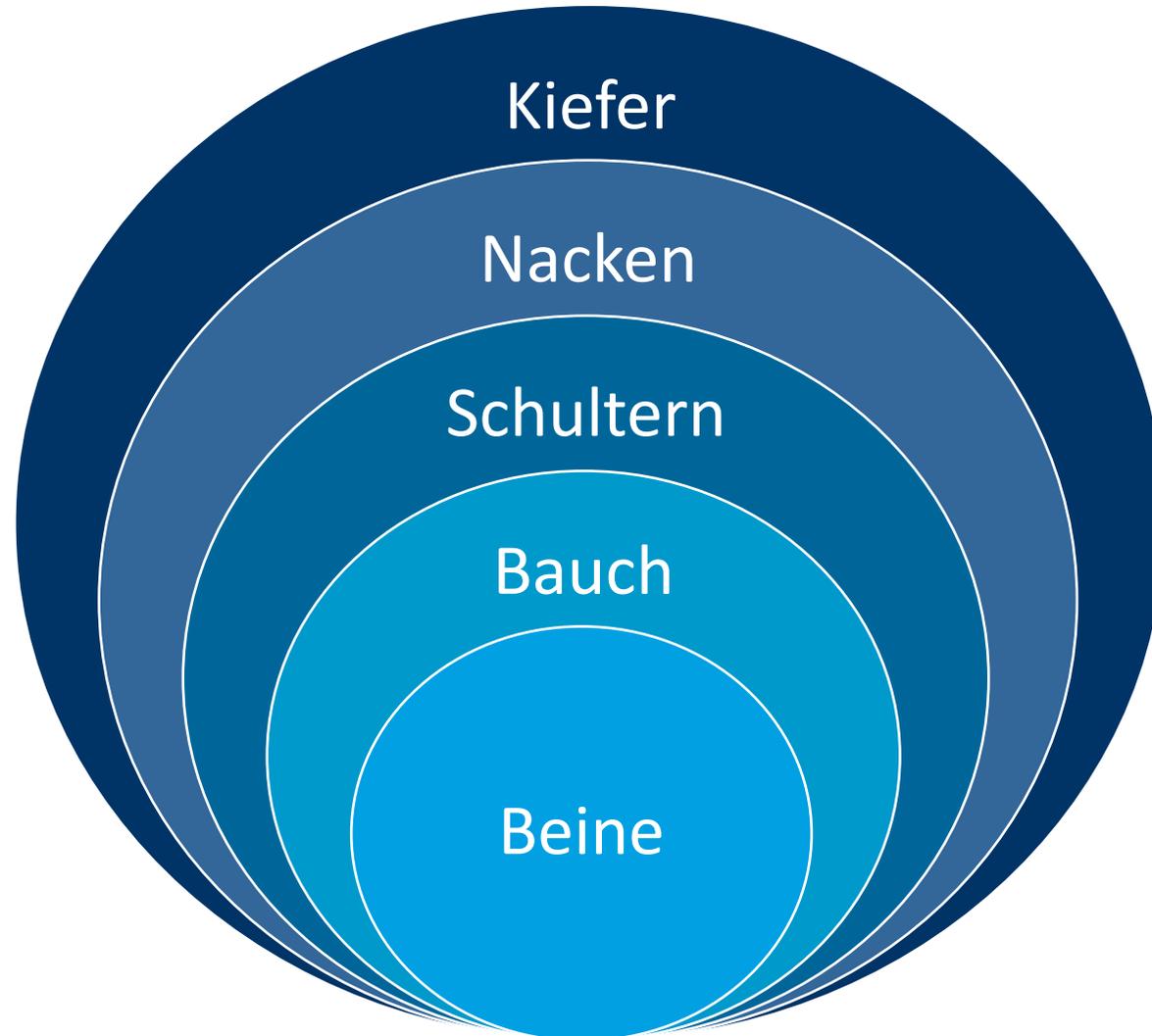


Auspowern

- Suche eine Möglichkeit, Dich richtig **auszupowern**.
- z.B. Liegestütze, Springen, Kniebeuge, Tanzen
- Das wird Dich wieder „runterbringen“ und den **Kopf frei** machen.
- Gönn Dir danach **5 Min Stille**.
- **Spüre** in Deinem **Körper** nach.



Körper als Spiegel



Zwischenscan - Körper

- **In den Körper hineinspüren...**
 - Verspannungen
 - Wohlsein, Unwohlsein
 - Wärme, Kälte
- **Jeden Wechsel der Körperhaltung, jede körperliche Bewegung wahrnehmen.**
- **Wenn möglich, hier und dort ein kleines Stretching einfügen.**



Gedanken Fokus



Freude und Genuss

Die Freude
an den kleinen Dingen,
ist der beste Weg
zu einem achtsamen Leben.



Positiver Tagesrückblick

Auch an schlechten Tagen, gibt es etwas Positives.

Oft sind es kleine Dinge:

- ein freundliches Lächeln
- ein schöner Wolkenhimmel
- kleine Freuden
- kleine Erfolgserlebnisse...





Wann & Wo? – Inseln für Achtsamkeit

Warte-Zeit

Geschenkte Pausen

U-Bahn

Ampel

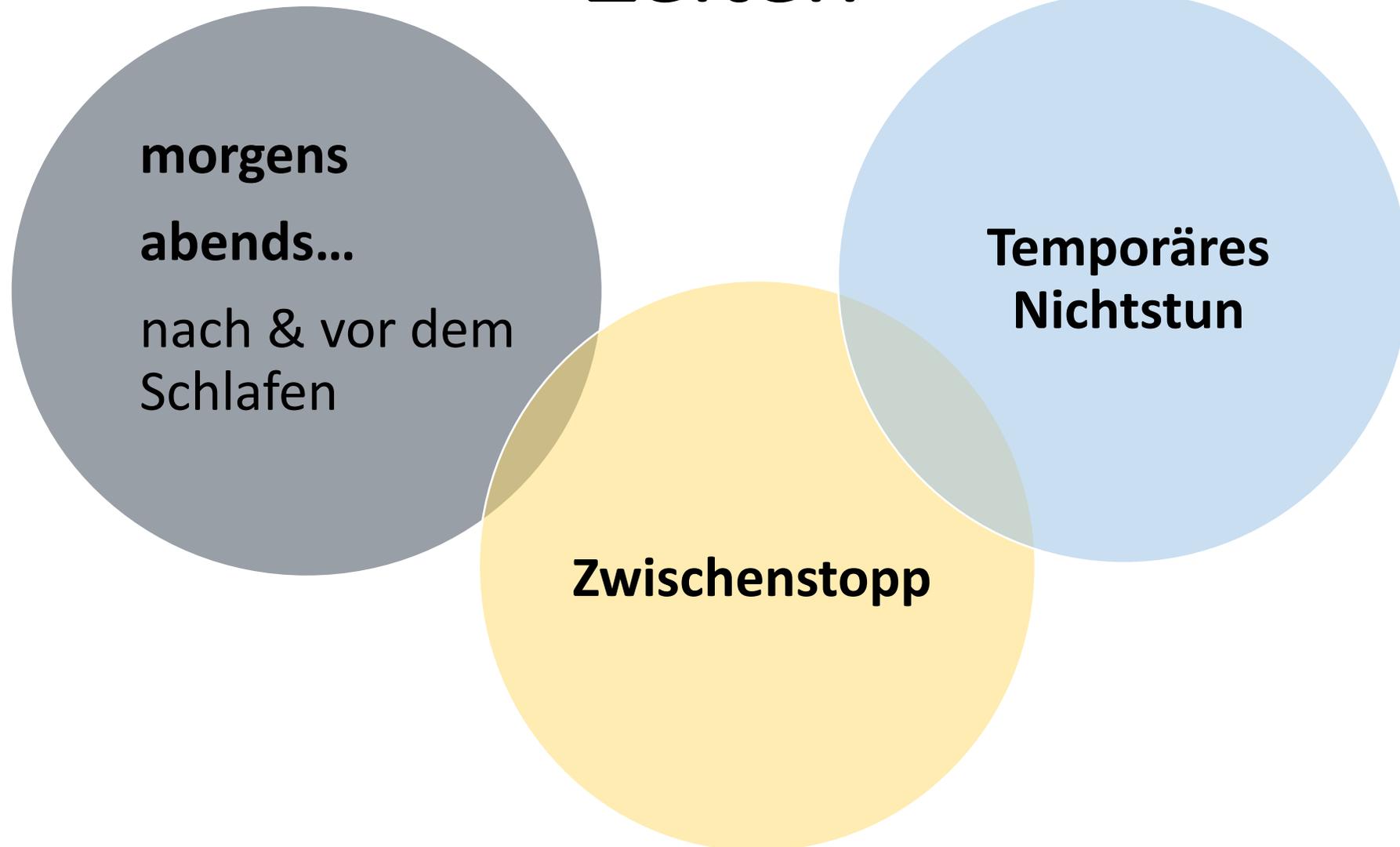
Warteschleife

Arzt

Kasse

Aufzug

Zeiten

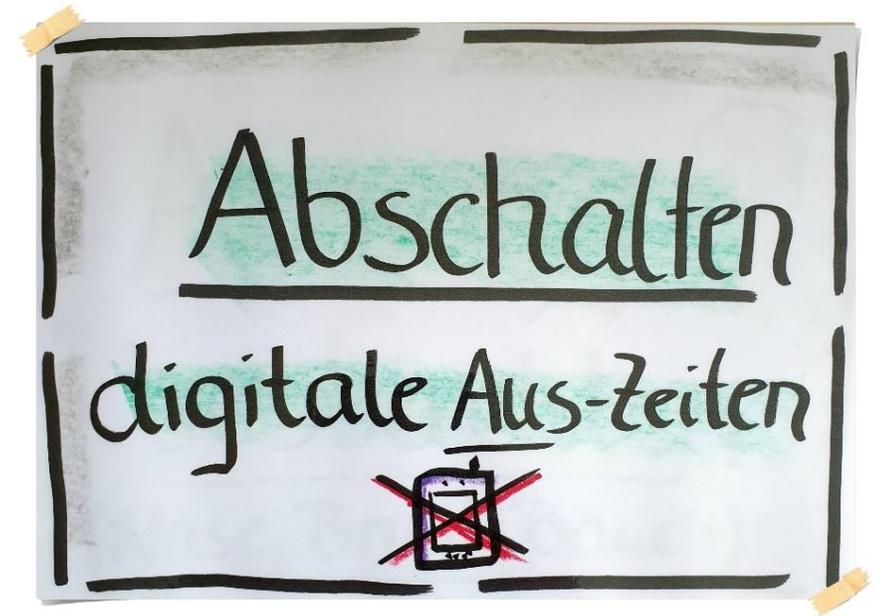


Zur Ruhe kommen

Täglich
impulsfreie Zeit
schenken

Abschalten

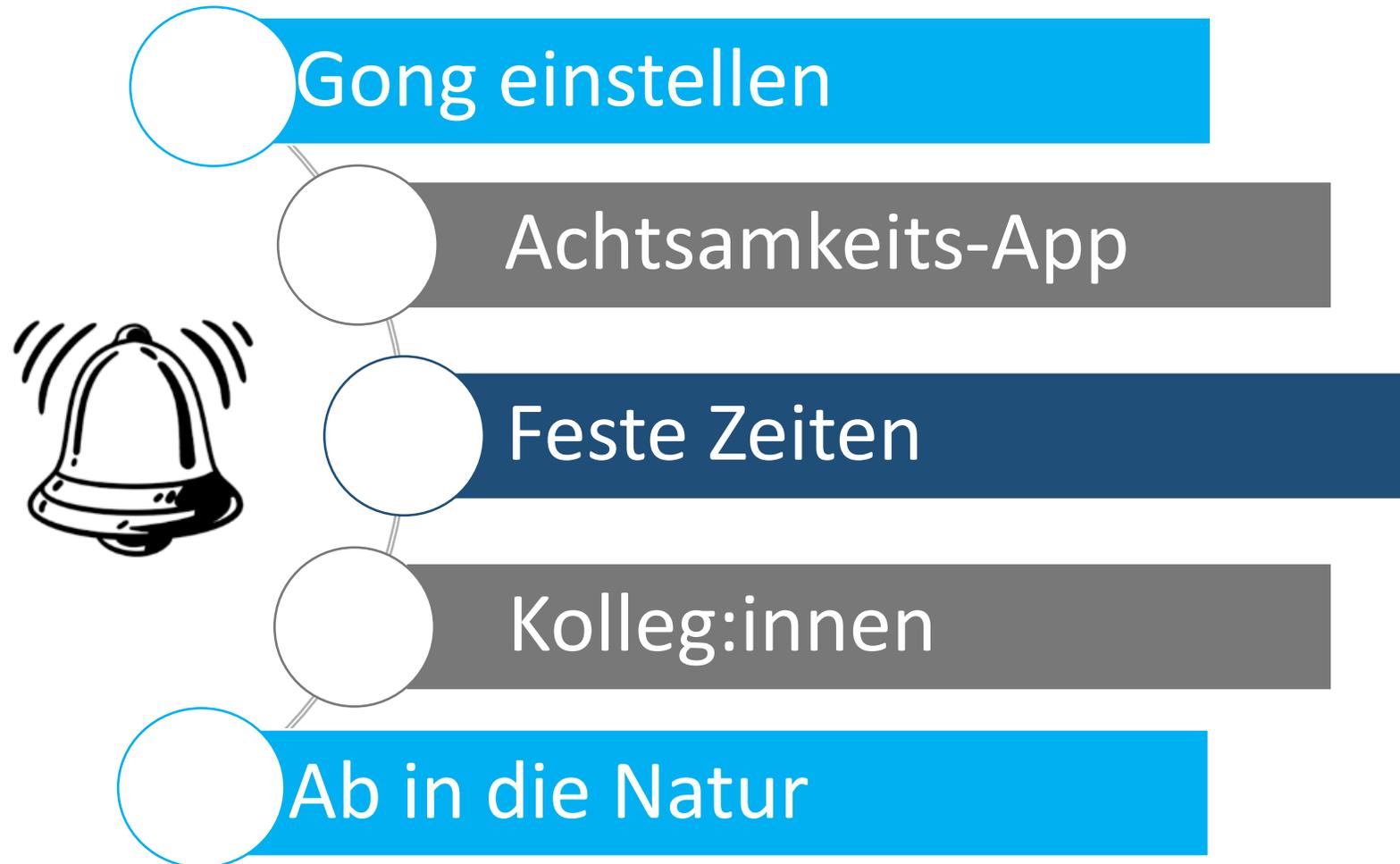
- **Ziel:** Reizüberflutung entgegenwirken
- Gönn Dir **regelmäßige „digitale Auszeiten“**.
- abends das **Smartphone offline** schalten
- **auch andere Geräte** (Fernseher, Radio, Computer...)



Wie kann ich Achtsamkeit in meinen Alltag bringen?



Erste Schritte



Das nehme ich
mit &
möchte ich
konkret
ausprobieren...



Vielen Dank für die achtsame Aufmerksamkeit!



Achtsamkeits-Apps

- App: Headspace, 7 Mind, myditation
- "Schallpause" –wirkungsoptimierte Musik (Regenerationsprogramm mit gezielter neuronaler Funktionalität)
- YOGA Serien | NIDRA Powernap | 1:1 Yoga Coaching (<https://www.fyndery.de/coach/640/christine/?ref=640>)

