



# Achtsamkeits Training

nach Jon Kabat-Zinn

Quelle: U. Jäckels

## Was?

Achtsamkeit (englisch: mindfulness) kann als Form der Aufmerksamkeit verstanden werden, als Persönlichkeitseigenschaft sowie als Methode zur Verminderung von Leiden.

Historisch ist das Einüben vom achtsamen Umgang mit sich selber vor allem vom Buddhismus her bekannt und dort als Meditationspraxis zu finden. In unserem westlichen Kulturkreis ist Achtsamkeit vor allem durch den Einsatz im Rahmen verschiedener Psychotherapie Methoden bekannt geworden. Demnach ist Achtsamkeit eine bestimmte Form der Aufmerksamkeit, die

- absichtsvoll ist
- sich auf den gegenwärtigen Moment bezieht
- nicht wertend ist

## Wie?

Das Achtsamkeits - Training wirkt unspezifisch auf den psychosomatischen Gesamt-Gesundheitszustand. In klinischen Studien konnten positive Wirkungen der Kurse bei der Behandlung von chronischen Schmerzzuständen, häufigen Infektionskrankheiten, Ängsten oder Panik Attacken, Depressionen, Hauterkrankungen, Schlafstörungen, Kopfschmerzen und Migräne, Magenproblemen und dem Burnout - Syndrom nachgewiesen werden.

## Ablauf

Wir trainieren als Gruppe gemeinsam durch Visualisierungsübungen unsere Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment zu lenken. Dadurch schulen wir unsere Wahrnehmung und lernen uns zu zentrieren, sowie auf uns selber zu ach-

ten und wertzuschätzen.

**BUCHBAR**  
als  
**Mini Workshop**  
oder  
**Wochenendworkshop**

