

Achtsamkeit & Achtsamkeits-Meditation: Die Kraft von Stille und Konzentration



Dr. Gerhard Blasche
Zentrum für Public Health der
Medizinischen Universität Wien
Psychologisch-
Psychotherapeutische Praxis
1130 Wien - Ober St.Veit
www.blasche.at

Dr. Schmid  Dr. Schmid
GESUNDHEITS- UND PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG
HYGIENE/GEUNDHEITSPRÄVENTION


Berufsverband
Österreichischer
PsychologInnen
Landesgruppe
Niederösterreich

www.blasche.at

{ 1 }

„In der heutigen Welt erleben wir alle immer intensivere Situationen von Stress und Herausforderungen, die es bisher in dieser Form kaum gegeben hat. Die Gesellschaft im Westen entwickelt sich immer mehr in eine trennende Welt, wo wir uns mit unserem inneren Konflikt – nicht zu genügen – alleine gelassen fühlen. Ein ungeheurer Druck in Hinblick auf Leistung und Ansprüchen lastet auf vielen, doch gleichzeitig sind diese Ansprüche unerfüllbar, da die Maschine ständig weiterläuft. Es gibt immer mehr zu tun und zu erreichen. (...)

Wie der alte Zen-Meister Rinzai zu sagen pflegte: *Sich nicht von den 24 Stunden des Tages benutzen lassen, sondern die 24 Stunden des Tages selbst nutzen“.*

Sabine ShoE Huskamp in Zarbock et al., 2012

www.blasche.at

{ 2 }

Inhalt

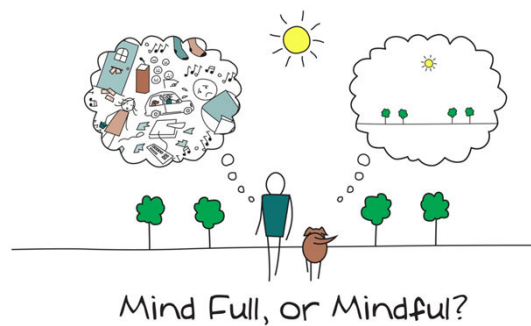
- Was ist Achtsamkeit?
- Achtsamkeit in einer stressreichen Welt
- Unterschied zu klassischen Entspannungstrainings
- Achtsamkeit im Alltag
- Wirkung bei verschiedenen Beschwerden
- Praktische Übungen
- Diskussion



www.biasche.at

{ 3 }

Was ist Achtsamkeit?

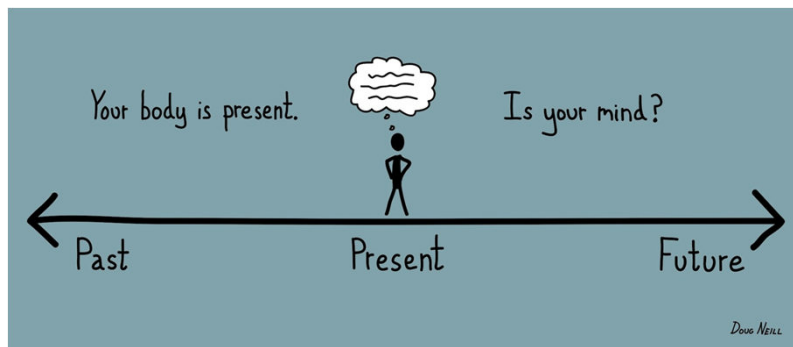


Aus www.newbuddhist.com

www.biasche.at

{ 4 }

Was ist Achtsamkeit?



www.blasche.at

{ 5 }

Was ist Achtsamkeit?

„Achtsamkeit bedeutet,
auf eine bestimmte Weise gewahr zu sein:
absichtsvoll, im gegenwärtigen Augenblick
und nicht bewertend.“

(Kabat-Zinn, 1994)

„Whatever you are doing, ask yourself:
What`s the state of my mind?“

(Dalai Lama, 1999)

www.blasche.at

{ 6 }

Die Rosinen-Übung



www.blasche.at

{ 7 }

Was ist Achtsamkeit?

- Kernpunkte
 - Gewahrsein all dessen, was im gegenwärtigen Augenblick vorhanden ist
 - Neugierig und offen
 - Wach und aufmerksam
 - Ohne zu bewerten
 - Mit freundlich-liebvoller Grundhaltung
 - Ohne reagieren und handeln zu müssen

www.blasche.at

{ 8 }

Ziele von Achtsamkeitstraining

- Verbesserte Selbst-, Körper- und Situationswahrnehmung
 - Bewusste Steuerung der Aufmerksamkeit
 - Unterbrechung des „Autopilot-Modus“, Reduktion von automatischem Handeln
 - Förderung von Ausgeglichenheit und Energie
- Wohlwollende Akzeptanz und Nicht-Bewertung
 - Mentale Entspannung und Bewältigung negativer Emotionen
 - „statt Leid: etwas zu wollen, was nicht ist und etwas nicht zu wollen, was ist“
- „reines Gewahrsein“
 - Gedanken/Gefühle sind nur mentale Ereignisse, nicht die Realität

www.blasche.at

[9]

Effekte von Achtsamkeitstraining

- Kognitive Leistungsfähigkeit
 - Aufmerksamkeit und Konzentration
 - mentalen Flexibilität
 - Gedächtnisses
- Beziehungsfähigkeit
 - Empathie
 - Wahrnehmung eigener Bedürfnisse
 - Umgang mit Konflikten



www.blasche.at

[10]

Achtsamkeit in einer stressreichen Welt: die Wirkung

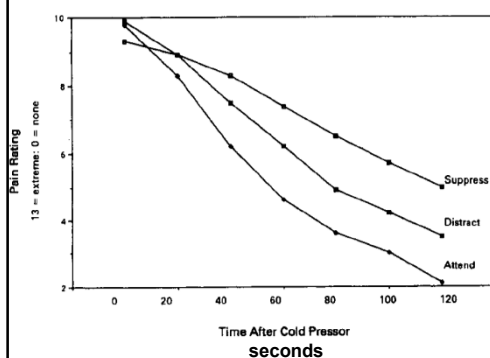
- Stress und Emotionen
 - Stressbewältigung & Wohlbefinden
 - Reduktion von Angst und Unruhe
 - Verminderung von Erschöpfung/Burnout
- Depressionen
 - Unterbrechung des depressiven Teufelskreises
 - Wahrnehmung negativer Stimmung -> Suche nach Ursachen -> ergebnisloses Grübeln -> „ich bin ein schlechter Mensch“
 - Förderung des Wohlwollens sich selbst gegenüber
 - „es ist okay, so wie es ist“



www.blasche.at

{ 11 }

Schmerzerleben



www.blasche.at

schnellstes Abklingen des Schmerzes bei achtsamer Zuwendung

{ 12 }

Achtsamkeits-Meditation

„Wenn ich gehe, gehe ich.
Wenn ich sitze, sitze ich.
Und wenn ich esse, esse ich.“
(aus dem Zen-Buddhismus)



www.blasche.at

[13]

Achtsamkeitstraining

- Achtsamkeit im Alltag
- Gehmeditation
- Sitzende Achtsamkeits-Meditation
 - Fokus auf Atem
 - Body-Scan
- Achtsamkeit bei Yoga, beim Sport, etc.

www.blasche.at

[14]

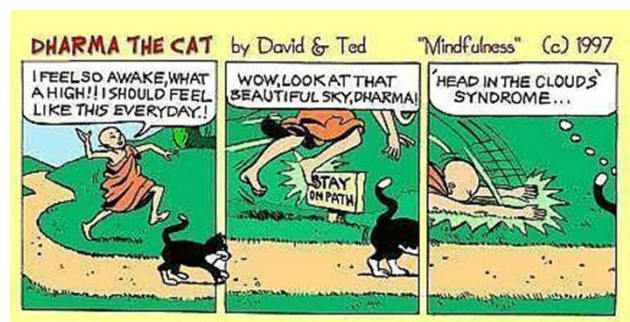
Literatur



Vortragsunterlagen unter:
[www.blasche.at/Seminare/Unterlagen und Ressourcen](http://www.blasche.at/Seminare/Unterlagen%20und%20Ressourcen)

{ 15 }

Vielen Dank für Ihre
 Aufmerksamkeit!



{ 16 }