

# Achtsamkeit für Übungsleitende, *Einführung in die Achtsamkeit*

12.06.2022 um 11:00 – 12:30 h

---

An Übungsleiter werden die unterschiedlichsten Kriterien für ihre Tätigkeit gestellt. Unter anderem möchten wir von unseren ÜL

- Flexibilität
- Motivation
- Engagement
- Organisationsvermögen

Damit sie ihre Arbeit gut machen können.

Aber all diese Punkte haben auch eine Gefahr. Menschen, die so sind, sind auch häufig hilfsbereit und opfern sich für ihre Umwelt auf. Hierbei liegt die Gefahr im „sich selbst Vergessen oder aus den Augen verlieren“.

Damit das nicht passiert kann die Achtsamkeit ein toller und hilfreicher Begleiter sein. Hier ein kleiner Einstieg in das Thema Achtsamkeit.

Achtsamkeit (Mindfulness) ist eine Idee aus dem Buddhismus. Aber es ist eine Idee, die unser Leben auch ohne den religiösen Unterbau stark verbessern kann. Denn wenn du Achtsamkeit praktizierst, erlebst du eine ganze Reihe von spürbaren Lebensverbesserungen.

- Du kannst mit den Nickerlichkeiten des Alltags besser umgehen (Stressresistenz).
- Du machst dir weniger Sorgen und weniger Druck.
- Du erlebst deinen Alltag fokussierter und klarer, du schiebst weniger auf und schaffst mehr Dinge.
- Und nicht zuletzt: Du wirst gefühlt 10–20 % glücklicher.

Aber bevor ich dazu komme, warum Achtsamkeit das mit uns anstellt, möchte ich kurz erklären, was genau Achtsamkeit ist.

# Achtsamkeit für Übungsleitende, *Einführung in die Achtsamkeit*

12.06.2022 um 11:00 – 12:30 h

---

## Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit bedeutet: Wir nehmen das, was in uns und außerhalb von uns passiert, möglichst oft bewusst wahr.

Normalerweise gehen wir eher unachtsam durch den Tag. Wir spulen unsere Gewohnheiten und altgedienten Denk- und Handlungsmuster automatisch ab.

Wir stehen auf. Wir duschen. Wir machen Pausenbrote. Oder einen Kaffee. Wir lesen Zeitung. Wir gehen los. Wieder und immer wieder. Wie ein Uhrwerk.

Der Teil unseres Gehirns (die Basalganglien), der für Gewohnheiten und Automatismen zuständig ist, brummt also fröhlich und ist voll aktiv.

In diesem Zustand funktionieren wir in erster Linie. Die Zeit verschwindet dabei einfach. Wir bekommen bewusst gar nicht richtig mit, wie wir uns fühlen, was wir denken und was um uns herum passiert.

Anders gesagt: Wir sind auf Autopilot. Und das ist das Gegenteil von Achtsamkeit.

## Achtsamkeit heißt, voll im Moment zu sein

Wenn ich dagegen achtsam bin, bin ich voll da. Das heißt, ich beobachte mich selbst und meine Umgebung genau. Ich bekomme alles mit. Und ich wähle auch bewusst und achtsam, was ich tue, statt meine Muster abzuspulen.

## Achtsamkeit lehrt dich Abstand

Das Schöne und Friedliche an dieser Achtsamkeit ist, dass sie nicht wertet und nicht urteilt.

Wenn ich frustriert bin, nehme ich das wahr, ohne die Sache zu bewerten. Also ohne mir zu sagen, dass das jetzt schlecht ist und ich mich anders fühlen sollte.

Und wenn ich mich freue und glücklich bin, dann nehme ich auch das entspannt wahr. Aber ohne mir deswegen zu gratulieren. Und auch ohne mich zu sorgen, dass die Freude bald wieder verschwinden könnte.

# Achtsamkeit für Übungsleitende, *Einführung in die Achtsamkeit*

12.06.2022 um 11:00 – 12:30 h

Ein großer Baustein im Thema der Achtsamkeit ist auch die Kommunikation. Hier kann die Lehre von Schulz von Thun mit seinem 4 Ohren-Model sehr hilfreich sein,

Grundsätzlich muss man sagen, dass das Feld der Achtsamkeit (fast) unendlich ist...

VIEL SPAß BEIM AUSPROBIEREN!

*Wer zu diesem Thema etwas für sich tun möchte, den lade ich zu meinen Büchern ein. Aktuell sind sie nur direkt über mich oder die Praxis zu beziehen. Für Fragen stehe ich gerne zur Verfügung.*



18,50 Euro



9,50 Euro

**Kontakt:** Inga Sabrina Engelmann-Beck

Vor dem Ishoop 1

29582 Hanstedt

[info@heilpraktiker-hanstedt.de](mailto:info@heilpraktiker-hanstedt.de)

05822 – 85 34 150