

Achtsamkeit zur Stressprävention und Emotionsregulation Tipps und Tricks



Was machen wir die nächsten 40 Minuten?

- 1. Beschreibung des Begriffs Achtsamkeit**
- 2. Regeln der Achtsamkeit**
- 3. Aspekte achtsamer Selbstführung/Kardinaltugenden**
- 4. Modell “Achtsamkeitsbezogener Intervention in Positiver Umgebung”**
- 5. Bodyscan**

Was ist Achtsamkeit?



Achtsamkeit

- Geistige Grundeinstellung, eine Haltung, die massgeblich dazu beiträgt, die geistigen Fähigkeiten zu stärken.
- Ziel ist eine größtmögliche Bewusstheit und Aufmerksamkeit, Klarheit und Einsichtsfähigkeit gerichtet.
- Sie fördert die geistige Sammlung und Ruhe.

• Konzentration auf das was jetzt ist



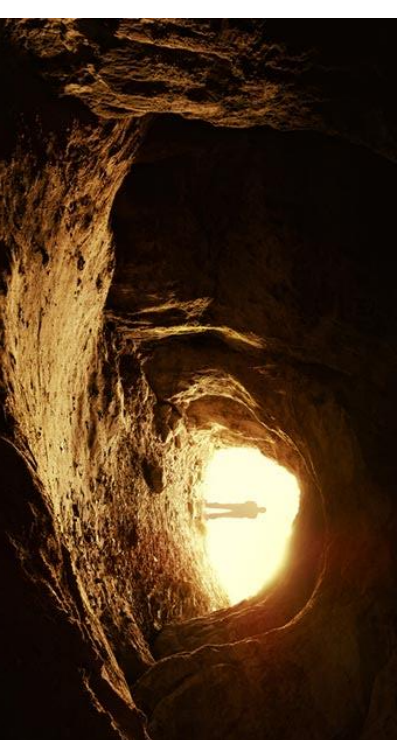
Ethische Haltung und ethisches Verhalten

- Die Achtsamkeit richtet sich auf unsere ethische Haltung und unser ethisch-moralisches Verhalten aus.
- Sie misst der Achtung des Anderen eine zentrale Bedeutung bei, fordert zum einfühlsamen und massvollen Umgang mit anderen auf und leitet zum gewissenhaften Handeln an.



Spirituelles Prinzip

- Achtsamkeit ist ein spirituelles Prinzip und Heilmittel.
- Sie richtet sich auf das harmonische Zusammenwirken von Körper, Geist und Seele
- Sie mobilisiert die Vision des Ganz-Seins und der allseitigen Verbundenheit.



Regel 1: *Der gegenwärtige Moment* ***Das Gegenwärtige bewusst erleben***

Ich übe ich mich darin, meine Aufmerksamkeit voll und ganz auf den gegenwärtigen Moment zu fokussieren und nur auf das zu achten, was gerade zu tun ansteht.



Regel 2: *Nichtwertend wahrnehmen*

Mit einer achtsamen Haltung versuche ich stets, unvoreingenommen zu sein.

Ich stelle meine Bewertungen zurück, lasse meine Vorurteile los und verurteile nicht.

Regel 3: *Gelassenheit*

Ich übe mich in Gelassenheit.

Wenn ich über einen stabilen inneren *Haft* verfüge, dann bin ich imstande, in Situationen großer Herausforderung und psychischer Konfrontation vergleichsweise ruhig und gelassen zu bleiben.

Aspekte achtsamer Selbstführung/ Kardinaltugenden

- **Kardinaltugenden** (von lateinisch *cardo* „Türangel, Dreh- und Angelpunkt“; auch *Primärtugend*)
- Vier Grundtugenden (seit Antike)



Vier Haupttugenden

- Weisheit oder Klugheit (*sapientia*)
- Gerechtigkeit (*iustitia*)
- Mässigung (*temperantia*)
- Tapferkeit (*fortitudo*)



Aristoteles' Tugendethik/Mesotes-Lehre

Suche des Mittleren zwischen zwei Extremen

Wollust/Geilheit ↔ Stumpfheit

Sinnlichkeit

Verschwendung ↔ Geiz

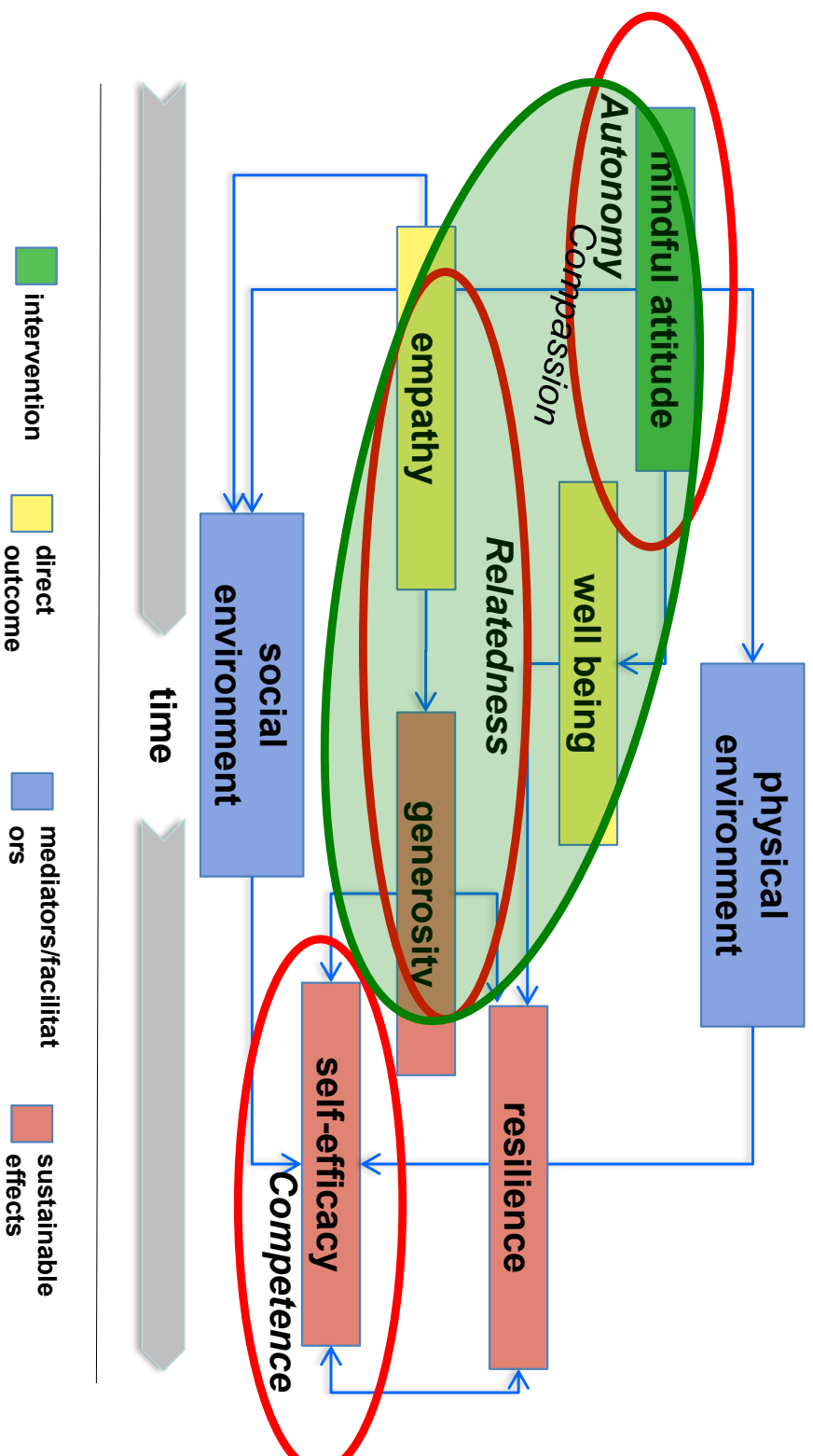
Grosszügigkeit

Tollkühnheit ↔ Feigheit

Tapferkeit



Modell achtsamkeitsbezogener Intervention in positiver Umgebung



Model of mindfulness- and peer-related interventions in positive environments (Steinebach, C. & Schulte, V. (2018). Caring Communities as positive interventions to enhance inclusion, empowerment, and civic engagement. 6th International Conference on Violence in the Health Sector, Toronto (CA), 2018)

Merci

