

macht
bewusst
sein

Born | von Arx GmbH
Institut für Identität und Entwicklung

Achtsamkeit – Selbstmanagement, 6.6.2013

Achtsamkeit – das kraftvolle Werkzeug im Selbstmanagement

Referat Netzwerk Case
Management Schweiz
6. Juni 2013
Jeannine Born



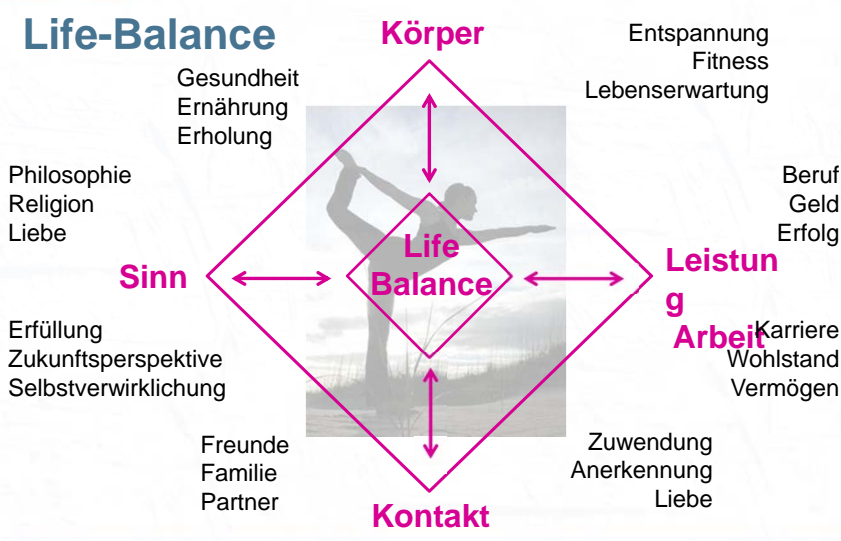
www.machtbewusstsein.ch

macht
bewusst
sein

Born | von Arx GmbH
Institut für Identität und Entwicklung

Life-Achtsamkeit – Selbstmanagement, 6.6.2013

Life-Balance



Körper

Gesundheit
Ernährung
Erholung

**Leistung
Arbeit**

Beruf
Geld
Erfolg

Karriere
Wohlstand
Vermögen

Kontakt

Zuwendung
Anerkennung
Liebe

Sinn

Philosophie
Religion
Liebe

Erfüllung
Zukunftsperspektive
Selbstverwirklichung

Freunde
Familie
Partner

www.machtbewusstsein.ch

macht bewusst sein

Born | von Arx GmbH
Institut für Identität und Entwicklung

Achtsamkeit – Selbstmanagement, 6.6.2013



The key to life is balance

www.machtbewusstsein.ch


macht bewusst sein

Born | von Arx GmbH
Institut für Identität und Entwicklung

Life-Achtsamkeit – Selbstmanagement, 6.6.2013

Stress

Stress entsteht in dem Moment, in dem für den einzelnen Menschen ein Ungleichgewicht entsteht zwischen Ressourcen und Belastungen



Positive Herausforderung???

Stress???

www.machtbewusstsein.ch

Individuelle Bewertung

Die Bewertung von Stress ist subjektiv!

Was für den einen Menschen bereits stressauslösend ist, kann für eine andere Person eine positive und spannende Herausforderung bedeuten.

Eine Frage der Perspektive



Stress

„Stress ist nicht notgedrungen schädlich für dich, er stellt auch die wirkliche Würze des Lebens dar.“

Hans Seyle 1936



Wann wird
Stress schädlich?



macht bewusst sein


Born | von Arx GmbH
Institut für Identität und Entwicklung

Life-Achtsamkeit – Selbstmanagement, 6.6.2013

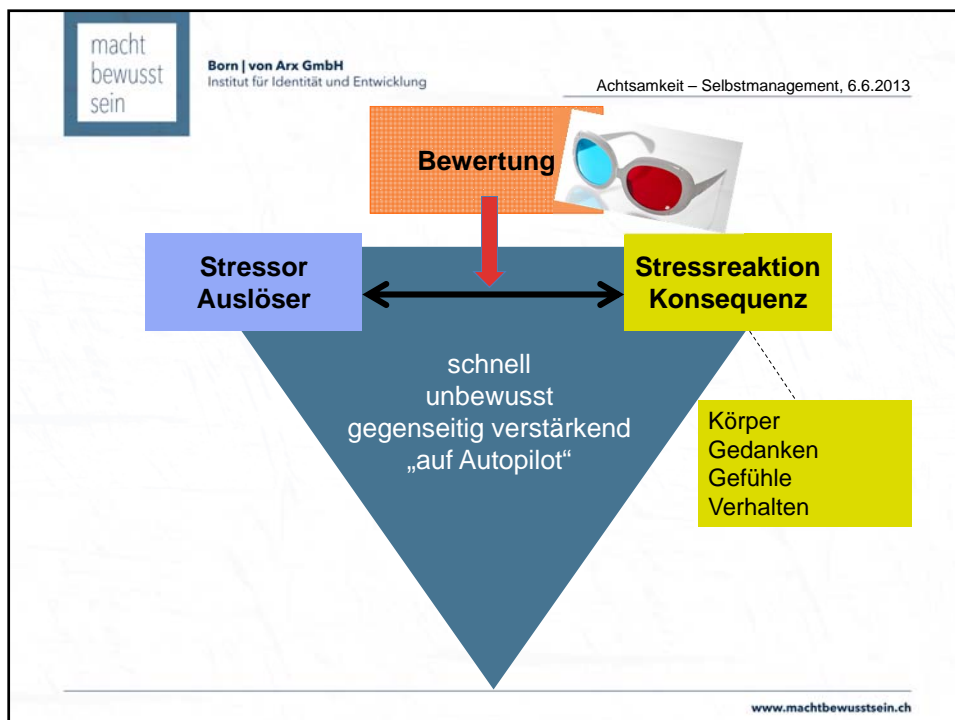
„ich bin gestresst!“

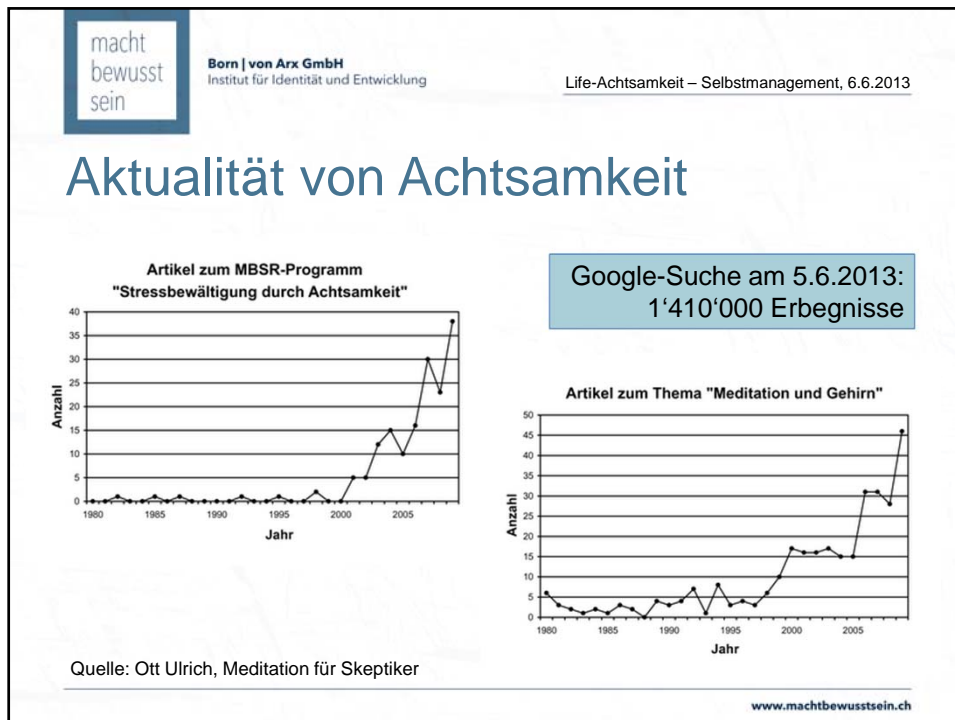
Ein Mensch fühlt sich dann gestresst, wenn

- er vermehrt und wiederholt Stresssignale bei sich wahrnimmt
- er sich ausgeliefert fühlt, das Gefühl der Kontrolle über die Situation verliert
- sich wie ein Hamster im Rad vorkommt
- sich am Arbeitsplatz und/oder im Privatleben Folgeerscheinungen zeigen



www.machtbewusstsein.ch





macht bewusst sein

Born | von Arx GmbH
Institut für Identität und Entwicklung

Life-Achtsamkeit – Selbstmanagement, 6.6.2013

Achtsamkeit muss man erleben

„Jeder Begriff oder jede Vorstellung die das Wort Achtsamkeit repräsentiert, beinhaltet nur ein begrenztes Verständnis. Wenn Sie verschiedene Bücher zu Achtsamkeit lesen oder verschiedene Menschen darüber sprechen hören, werden Sie wahrscheinlich unterschiedliche Definitionen hören. ... Sie müssen sich deshalb von vornherein klar sein, dass es für das Verständnis von Achtsamkeit nicht ausreicht darüber zu sprechen, nachzudenken oder etwas zu lesen. Die Worte die wir brauchen um Vorstellungen von Achtsamkeit zu vermitteln, sind nur Symbole oder eine Art Landkarte. Die tatsächliche Erfahrung von Achtsamkeit liegt jenseits von Worten und Vorstellungen. Man kann sie nur durch eigene direkte Übung machen. In der Wahrheit Ihrer eigenen direkten Praxiserfahrung liegt das tatsächliche Verständnis von Achtsamkeit.“

Jeffrey Brantley

www.machtbewusstsein.ch

macht
bewusst
sein

Born | von Arx GmbH
Institut für Identität und Entwicklung

Achtsamkeit – Selbstmanagement, 6.6.2013

„Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein:
Bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen.“
(Jon Kabat-Zinn, 1996)



www.machtbewusstsein.ch

macht
bewusst
sein

Born | von Arx GmbH
Institut für Identität und Entwicklung

Meine Identität – deine Wahrnehmung
Verband der Schweizer Volkshochschulen
Achtsamkeit – Selbstmanagement, 6.6.2013

Was ist Achtsamkeit?

- Achtsam sein bedeutet, wissen was man tut, während man es tut.
- Oft verliert man den gegenwärtigen Augenblick. Durch Achtsamkeit ist es möglich, innezuhalten und die Atmung, den Körper und die Gedanken aufmerksam wahrzunehmen, ohne sie direkt beurteilen oder verändern zu wollen. Dadurch ist ein tieferes Verständnis für sich selbst möglich. Man erkennt, dass man auch in stressigen oder kritischen Situationen wach und aufmerksam handeln kann, ohne sich in der Situation zu verlieren und nur noch automatisch zu reagieren
- Augenblick aus den Augen, die einzige Zeit, in der man handeln und die man erleben kann. Wenn sich die Gedanken nur noch in der Zukunft oder der Vergangenheit befinden, ist es nicht mehr möglich, präsent zu sein, weder bei kleinen noch bei grossen Ereignissen – das Leben rauscht förmlich vorbei, ohne gelebt zu werden.

www.machtbewusstsein.ch


macht bewusst sein

Born | von Arx GmbH
Institut für Identität und Entwicklung

Achtsamkeit – Selbstmanagement, 6.6.2013

Bausteine der Achtsamkeit

- Menschliche Eigenschaft. nichts Neues, wieder aktivierbar
- Lenkung der Aufmerksamkeit. bewusst, klar
- Gegenwärtigkeit. unmittelbar, jetzt.
- Akzeptanz. nicht wertend, freundlich
- „Innerer“ Beobachter, Zeuge
 - ◊ Disidentifikation
 - ◊ reines Gewahrsein
- Ist reine Erfahrung. beschreibend unfassbar
- Klarheit. tief, ehrlich



www.machtbewusstsein.ch

macht bewusst sein

Born | von Arx GmbH
Institut für Identität und Entwicklung

Achtsamkeit – Selbstmanagement, 6.6.2013

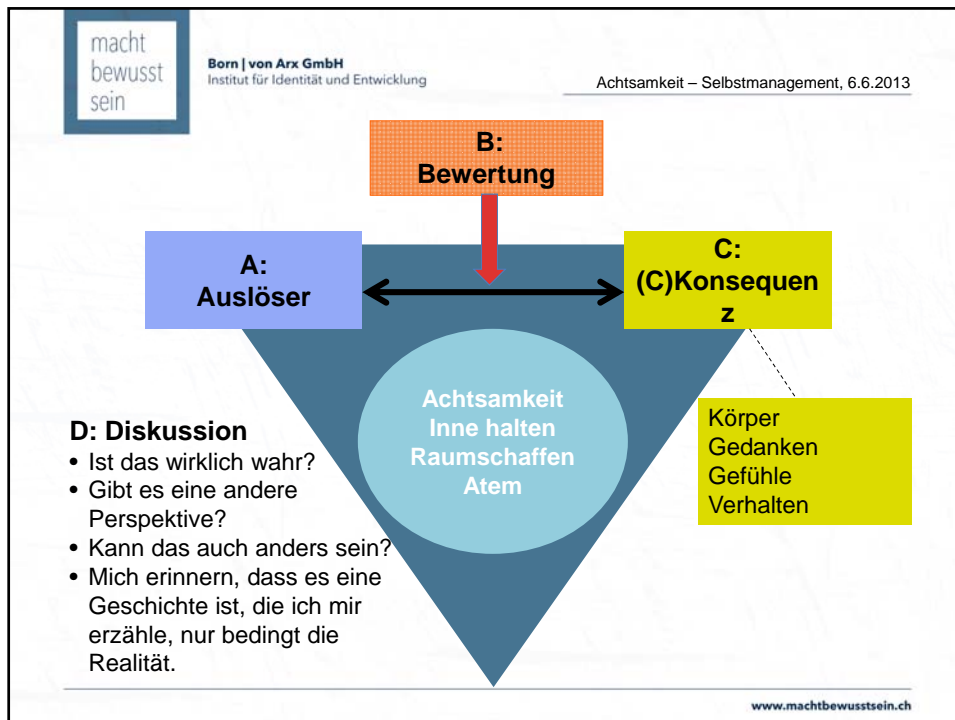
Achtsamkeit

- Meditation
- Body Scan
- Chi Gong
- Yoga
- MBSR – Stressreduktion durch Achtsamkeit





www.machtbewusstsein.ch



macht bewusst sein

Born | von Arx GmbH
Institut für Identität und Entwicklung

Life-Achtsamkeit – Selbstmanagement, 6.6.2013

Gedanken


.... aber die meisten Gedanken, die der Verstand produziert, sind überflüssig und bestehen aus negativ gefärbten Kommentaren, Urteilen und rein zufälligen Verknüpfungen und möglichen! Szenarien

... geben eine Scheinwirklichkeit vor.

... werden oft durch Sinnesreize ausgelöst.

... sind meist Wiederholungen.

www.machtbewusstsein.ch



Born | von Arx GmbH
Institut für Identität und Entwicklung


Life-Achtsamkeit – Selbstmanagement, 6.6.2013

Gedanken

.... sind Energie und bergen ein Potenzial,
das uns beeinflusst und bestimmte
Reaktionen und Aktionen auslöst.

Wer seinen Verstand kontrollieren kann,
kann auch seine Taten kontrollieren und
besonnen handeln.

www.machtbewusstsein.ch




Born | von Arx GmbH
Institut für Identität und Entwicklung

Achtsamkeit – Selbstmanagement, 6.6.2013

Achtsamkeit wirkt: CH-Studien

- PhD Paul Grossmann et al., Universitätsspital Basel, Abteilung Psychosomatik, September 2010: Studie mit 164 Menschen, die an MS leiden. Er konnte zeigen, dass ein Achtsamkeitstraining deutliche Verbesserungen zeigt bei den häufigen Begleitscheinungen von MS wie Müdigkeit und Depression, und ganz generell die Lebensqualität steigt.
- PD Dr. phil Zeno Kupper et al., Universitäts- und Poliklinik für Psychiatrie in Bern, 2009-2010: Effektivität von MBSR-Gruppen in der Schweiz. Seine Resultate zeigen, dass MBSR in privater Praxis durch zertifizierte MBSR-Lehrer angeboten, effektiv war bezüglich der Verringerung der psychischen Belastung und der Förderung von Achtsamkeit bei psychisch stark belasteten Personen. Die Ergebnisse stützen die Annahme, dass MBSR auch in der freien Praxis, außerhalb von klinischen und oder akademischen Einrichtungen, wirksam ist.
- Prof. Dr. U. Herwig, Psychiatrische Universitätsklinik Zürich, März 2010: „Die Versuche zeigen, dass wir schon durch momentanes achtsames Vergegenwärtigen und Beobachten der eigenen Empfindungen unsere emotionsbezogene Hirnaktivität regulieren und uns so gewissermassen beruhigen können.“


www.machtbewusstsein.ch


Born | von Arx GmbH
Institut für Identität und Entwicklung
Meine Identität – deine Wahrnehmung
Verband der Schweizer Volkshochschulen
Life-Achtsamkeit – Selbstmanagement, 6.6.2013

Gefühle

- ... haben einen grossen Einfluss auf unsere Lebensqualität.
- ... sind grundsätzlich nützlich und sinnvoll, aber nicht zwingend angenehm.
- ... haben eine grosse Macht über uns. Sie können sich so lange hochschaukeln und verstärken, bis sie uns beherrschen.
- ... wir wollen sie verlängern oder loswerden

www.machtbewusstsein.ch


Born | von Arx GmbH
Institut für Identität und Entwicklung
Meine Identität – deine Wahrnehmung
Verband der Schweizer Volkshochschulen
Life-Achtsamkeit – Selbstmanagement, 6.6.2013

Gefühle

Alles ist vergänglich.


Auch die grössten

Glücksgefühle oder Enttäuschungen

können nicht ein Leben lang andauern.

(Han Shan)

www.machtbewusstsein.ch



Born | von Arx GmbH
Institut für Identität und Entwicklung

Achtsamkeit – Selbstmanagement, 6.6.2013

Achtsamkeit wirkt: weitere Studien

- Dr. Britta Hölzel, Massachusetts General Hospital Department of Psychiatry und Bender Institut of Neuroimaging Giessen, konnte in ihrer Dissertation 2008 erstmals zeigen, dass nicht nur bei Langzeitmeditierenden, sondern auch nach einem 8 Wochen MBSR Training funktionale und strukturelle Veränderungen im Gehirn festzustellen sind. Insbesondere konnte sie eine Verdichtung der grauen Substanz in Hirnregionen zeigen, die „typischerweise während der Meditation aktiviert sind bzw. mit Funktionen in Zusammenhang gebracht werden, die durch die Meditation kultiviert werden“.
- Metaanalyse aus 39 Studien (1'140 TN) von PhD Stefan G. Hofmann et al. von der Boston University, April 2010: „These results suggest that mindfulness-based therapy is a promising intervention for treating anxiety and mood problems in clinical populations“. Mit achtsamkeitsbasierter Therapie sind hier MBSR und MBCT gemeint. Bei den klinischen Gruppen zeigten sich hohe Effektstärken, in der Gesamtgruppe immer noch Mittlere.

www.machtbewusstsein.ch



Born | von Arx GmbH
Institut für Identität und Entwicklung

Life-Achtsamkeit – Selbstmanagement, 6.6.2013

MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- Jon Kabat-Zinn, Anatomieprofessor
- Chronische Schmerzpatienten
- 1979 Gründung der Stress-Reduction Clinic in USA
- Entwicklung des Acht-Wochen-Programms
- weltweite Verbreitung in Kliniken, Gesundheitszentren, Firmen
- Umfangreiche Forschung
- Angebote in Schweizer Kliniken



www.machtbewusstsein.ch


 Born | von Arx GmbH
 Institut für Identität und Entwicklung


Life-Achtsamkeit – Selbstmanagement, 6.6.2013

MBSR – das Programm

- 8 Wochen à 2.5 Stunden und ein Tag in Stille
- Schwerpunktthemen der einzelnen Abende sind
 - ✓ Achtsamkeit kennenlernen
 - ✓ Wahrnehmung
 - ✓ Körper
 - ✓ Stress
 - ✓ Achtsamkeit und Stress
 - ✓ schwierige Gefühle
 - ✓ Kommunikation
 - ✓ Selbstfürsorge
- Formelle Übungen
 - ✓ Bodyscan: Körperwahrnehmung in Ruhe
 - ✓ Yoga: Körperwahrnehmung in Bewegung
 - ✓ Sitz und Geh-Meditation
 - ✓ Achtsamkeitsübungen für den Alltag
- Informelle Übungen
- Inquiry / Austausch
- Hausaufgaben




www.machtbewusstsein.ch


 Born | von Arx GmbH
 Institut für Identität und Entwicklung

Life-Achtsamkeit – Selbstmanagement, 6.6.2013

MBSR – der Rahmen

- Vor- und Nachgespräch
- Indikation: sehr weit. Von Persönlichkeitsentwicklung bis andere ... mit Stress lernen aufgrund von Krankheit oder Lebenskrisen
- Kontraindikation
 - ✓ akutes, oder unbearbeitetes Trauma
 - ✓ Psychosen
 - ✓ aktive (substanzabhängige) Sucht
- losgelöst von spiritueller Tradition – ausgerichtet auf Gesundheit



www.machtbewusstsein.ch

macht
bewusst
sein

Born | von Arx GmbH
Institut für Identität und Entwicklung

Life-Achtsamkeit – Selbstmanagement, 6.6.2013

Zitate von Teilnehmenden

- „Vorher wurde ich vom Stress geradezu übermannt. Ich war dann damit beschäftigt, ihn mit aller Kraft abzuschütteln – anstrengend. Heute merke ich früher, wenn der Stress kommt und kann schon agieren bevor ich reagiere. Wenn der Stress da ist, schaue ich ihn mir dann genau an und gebe ihm einen Namen (Gedanke, Gefühl, körperliche Reaktion), was ihn schon viel weniger unangenehm macht.“
- „Ich höre mehr zu, kann meine Anliegen ruhiger und bestimmter anbringen. Lasse mich weniger schnell in die Enge treiben.“
- „Meine Lebenseinstellung hat sich verändert.“
- „Ich bin mir selbst die beste Freundin geworden – jedenfalls schon oft.“
- „Ich kann in Situationen, die mir früher Stress bereitet haben, anders reagieren. Ich realisiere den Druck und probiere ihn nicht mehr zu verdrängen. Ich kann das Gefühl wahrnehmen und gerate darüber nicht mehr in Ängste. Ich probiere dann zu atmen und weiss, das ist ein Gefühl und nicht ich.“
- „Mir wurde bewusst, dass ich dauernd gerannt bin. ... Es bedeutet für mich und mein Umfeld viel Lebensqualität, das Tempo wählen zu können.“

www.machtbewusstsein.ch

macht
bewusst
sein

Born | von Arx GmbH
Institut für Identität und Entwicklung

Life-Achtsamkeit – Selbstmanagement, 6.6.2013


Kursangebote in der Schweiz



MBSR-Verband Schweiz
mindfulness-based stress reduction

Fluhmattweg 4
6004 Luzern
info@mbsr-verband.ch
www.mbsr-verband.ch

www.machtbewusstsein.ch



Born | von Arx GmbH
Institut für Identität und Entwicklung

Life-Achtsamkeit – Selbstmanagement, 6.6.2013

Wirkungen von Achtsamkeitspraxis

- ... Meditierende lernen, ihr Erregungsniveau zu senken, sich zu entspannen, ihre Emotionen zu regulieren, achtsamer zu werden.
- ... Wer gelernt hat zu meditieren, gewinnt an geistiger Klarheit und Fitness, an Kreativität und Konzentration. Meditierende werden leistungsfähiger und leben entsprechend selbstbestimmter. Die Effekte der Übungen auf die Funktion und Struktur des Gehirns lassen sich mit den modernen bildgebenden Verfahren nachweisen. Die Kraft, die aus der inneren Einkehr kommt, ist nicht zu unterschätzen.
- ... Wer in der Lage ist, zu meditieren, schafft es leichter, mehr innere Distanz zum Tagesgeschehen zu behalten. Was aus der Sicht unserer Forschungsarbeit heißt: Es gelingt besser, die Über- und eben auch Umsicht zu bewahren. Was der eigenen Belastbarkeit ebenso gut tut wie dem Klima, das ein Mensch um sich herum verbreitet.
- ... Alle Weisheitstraditionen sehen in der Meditation ein wesentliches Instrument zur Selbsterforschung und zum besseren Umgang mit den An- und Herausforderungen des beruflichen wie privaten Lebens.
- ... Meditierende lernen im Lauf der Meditationspraxis viel besser zu verstehen, wie der eigene Geist funktioniert, wie man sich oft selbst die Hölle heiß macht, sich herunterzieht, unter Stress setzt, Unruhe oder gar Hektik um sich herum verbreitet. Wer diese Mechanismen und Automatismen zu durchschauen vermag, dem eröffnet sich die Möglichkeit, bewusst anders zu handeln, mehr innere Freiheit zu entwickeln, Kräfte schonender und gleichzeitig zielorientierter vorzugehen. Ein anderer Faktor ist die verbesserte Wahrnehmung von Körperempfindungen. Durch die einfache Beobachtung des Atems oder das systematische Wandern durch den Körper, den Body Scan, verfeinert sich das Gespür dafür, wie Emotionen und körperliche Reaktionen zusammenhängen. (Quelle: Interview mit Dr. U. Ott, Zeitschrift „die Bank“ 3/2012)

www.machtbewusstsein.ch



Born | von Arx GmbH
Institut für Identität und Entwicklung

Meine Identität – deine Wahrnehmung
Verband der Schweizer Volkshochschulen
Achtsamkeit – Selbstmanagement, 6.6.2013

Achtsamkeitsübung für den Alltag

Breathing Space!

- 1. Präsenz üben:**
Wie geht es mir jetzt? Wie fühle ich mich in meinem Körper? Welche Körperempfindungen, welche Gedanken und welche Gefühle nehme ich wahr?
- 2. Den Geist zentrieren und den Fokus auf den Atem richten:**
Wie fühlt sich mein Atem an?
- 3. Erweitern des Bewusstseins:**
Den Geist öffnen und den Körper als Ganzes wahrnehmen



www.machtbewusstsein.ch



Born | von Arx GmbH
Institut für Identität und Entwicklung


Meine Identität – deine Wahrnehmung
Verband der Schweizer Volkshochschulen
Achtsamkeit – Selbstmanagement, 6.6.2013

Breathing Space – Take home message

- Im Kontakt mit mir
- Anwendung im Alltag:
 - ✓ zu Arbeitsbeginn
 - ✓ wenn Sie etwas abschliessen
 - ✓ bevor Sie etwas Neues beginnen
 - ✓ wenn der Stress Sie einholt
 - ✓ ...



www.machtbewusstsein.ch




Born | von Arx GmbH
Institut für Identität und Entwicklung

Meine Identität – deine Wahrnehmung
Verband der Schweizer Volkshochschulen
Achtsamkeit – Selbstmanagement, 6.6.2013

Lass deinen Geist still werden
wie einen Teich im Wald.
Er soll klar werden, wie
Wasser, das von den Bergen
fließt.

Lass trübes Wasser zur Ruhe
kommen, dann wird es klar
werden, und lass
Deine schweifenden
Gedanken und Wünsche zur
Ruhe kommen.

Gautama Buddha



www.machtbewusstsein.ch

macht
bewusst
sein

Born | von Arx GmbH
Institut für Identität und Entwicklung

Life-Achtsamkeit – Selbstmanagement, 6.6.2013



Fragen?
direkt jetzt
oder
Jeannine Born 079 488 1454
born@machtbewusstsein.ch
www.machtbewusstsein.ch

www.machtbewusstsein.ch

macht
bewusst
sein

Born | von Arx GmbH
Institut für Identität und Entwicklung

Achtsamkeit – Selbstmanagement, 6.6.2013



Ich wünsche Ihnen täglich gelassene
Momente, in denen Sie ganz mit **SICH**
im Kontakt sind.

Herzlichen Dank für
Ihre Aufmerksamkeit!

www.machtbewusstsein.ch