



Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung am Arbeitsplatz

Grundlagenseminar

**Termin: Samstag 14.11.2020 und
Sonntag 15.11.2020**

Zeit: jeweils 10.30 bis 18.00 Uhr

**Ort: KompetenzSchmiede Sauerland
Schmallenberg, Heiminghausen 2a**

Kosten: 185 € inkl. 16% UST

**Anbieterin: Maria Köhne
MBSR-Lehrerin, Psychologin in der
betrieblichen Gesundheitsförderung.
www.maria-koehne.de**

Das Seminar ist als Präventionsangebot zur Stressbewältigung anerkannt und kann nach § 20 SGB V von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst werden.

Das Grundlagenseminar vermittelt Inhalte und Übungen aus dem MBSR-8-Wochenkurs in Kompaktform. MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) ist ein anerkanntes Präventionsprogramm zur Stressbewältigung von Jon Kabat-Zinn und auch für den Arbeitsbereich wirksam. An zwei Tagen werden verschiedene Meditationsübungen vermittelt: Bodyscan, achtsame Körperbewegungen aus dem Yoga im Liegen und Stehen, Sitz- und Gehmeditation, kurze alltagstaugliche Achtsamkeitspausen auch für den Arbeitsplatz. Ergänzt werden die Übungen durch thematische Impulse, Reflexion und Austausch zu Schwerpunktthemen der Stressbewältigung. Die regelmäßige Praxis von Achtsamkeit stärkt die eigene Präsenz und fördert Gelassenheit, innere Distanz und Entspannung. Im Einüben einer Haltung des Seins im gegenwärtigen Moment ist Achtsamkeit auch Quelle für persönliche Entwicklung.

Eingeladen sind sowohl Meditationsgeübte als auch Anfänger ohne Vorerfahrung. Die KompetenzSchmiede Sauerland bietet einen großzügigen Meditationsbereich, so dass ausreichend Abstand auch im Üben der Körperbewegungen eingehalten werden kann. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen begrenzt. Wir befinden uns inmitten der schönen Sauerländer Natur und werden, wenn möglich auch Seminarteile draußen verbringen z.B. im achtsamen Gehen. Bitte auf bequeme und wetterangepasste Kleidung und Schuhe achten. Für die Übungen im Meditationsraum benötigen Sie warme Socken, eine eigene Decke und ein kleines Kissen, um den Nacken im Liegen zu unterstützen. Meditationshocker, Sitzkissen und -bänke und Matten können vor Ort genutzt werden. Für ein Mittagspicknick bitte eigene Verpflegung mitbringen.

Anmeldung und Kontakt: Maria Köhne, Psychologische Gesundheitsförderung
Telefon: 0171 – 1745403 oder E-Mail: info@maria-koehne.de

Warum Achtsamkeit?

„Mit unseren Handys und elektronischen Organizern sind wir inzwischen in der Lage mit allem und jeden in Kontakt zu treten. In diesem Prozess laufen wir jedoch Gefahr, niemals in Kontakt mit uns selbst zu sein.“ (der Achtsamkeitsforscher Jon Kabat-Zinn über ein zentrales Dilemma der modernen Arbeits- und Lebenswelt)

Inmitten der Anforderungen einer oft durch Multitasking, Hektik, Zeitdruck, Informationsflut, Unterbrechungen und Veränderungsprozessen geprägten Arbeitswelt funktionieren viele Menschen mehr oder weniger unbewusst. Anstatt mit wachem Geist zu agieren, übergehen sie ihre physischen und seelischen Bedürfnisse und verlieren sich im automatischen Reagieren. Neben vielfältigen Wahrnehmungsimpulsen von außen sind oft auch die ständigen inneren Kommentare und Gedankenmuster Auslöser für Stresserleben.

Aktuell kommen vielfältige Faktoren psychischer Belastung hinzu, die im Kontext der Coronapandemie zu Fehlbeanspruchung führen können. So stellen uns beispielsweise ständig negative Nachrichten und damit einhergehende Unsicherheiten und Ängste vor mentale Herausforderungen. Eingeschränkt ist seit Monaten auch das Bedürfnis nach sicherer Kontrolle und Planbarkeit, um gestaltungsfähig handeln zu können. Stattdessen befinden wir uns weiterhin in einem Raum des Nichtwissens, in dem es gilt bestmöglich zu navigieren. Unterstützend ist der Blick auf Ressourcen und Schutzfaktoren, die sich bewusst trainieren lassen. Achtsamkeit bietet durch praktische Übungen und mentale Reflexion umfangreiche Möglichkeiten, die psychische Widerstandsfähigkeit zu stärken.

Achtsamkeit ist die Fähigkeit im gegenwärtigen Moment bewusst zu sein ohne zu bewerten. Die Forschung zur Achtsamkeit (z.B. in Deutschland Britta Hölzel, Ulrich Ott, Tania Singer) zeigt deutlich, dass es positive Auswirkungen auf folgende Fähigkeiten gibt: Aufmerksamkeitssteuerung, Umgang mit Emotionen, Stressreduktion, Problemlösefähigkeit sowie Verbundenheit und Kommunikation.

MBSR steht für mindfulness based stress reduction (Stressbewältigung durch Achtsamkeit). Verschiedene Meditations-Übungen fördern die Fähigkeit, im gegenwärtigen Moment bewusst und ohne zu beurteilen aufmerksam zu sein. Auf diese Weise werden im Umgang mit Stress Distanzierungsfähigkeit und Gelassenheit gestärkt. Es gelingt im Stress eher unkontrollierte emotionale Reaktionen zu erkennen und automatische Denk- und Verhaltensmuster verlieren ihre oft stressverstärkende oder blockierende Wirkung. Verbunden mit sich selbst wird eine tiefe eigene Klarheit und Präsenz gefördert, so dass der Überblick über die Situation erhalten bleibt oder schnell zurückgewonnen wird. Handlungsfähigkeit wird gestärkt und umfasst dabei auch neue Perspektiven und Alternativen zur Bewältigung. Entwickelt werden wichtige Kompetenzen zur Stressprävention und gesunden Selbstführung auf der Verhaltens- und Haltungsebene.

Regelmäßig im Alltag praktiziert unterstützt Achtsamkeit auch wirksame Gegenpole zur Beanspruchung durch Stress: Innehalten, Stille und Entschleunigung. Eine Haltung von freundlicher Akzeptanz und Selbstfürsorge wird gefördert. Innere Ruhe und Entspannung stärken die Vitalität und damit die persönliche Regenerationsfähigkeit zur Burnoutprophylaxe.