



**EXPER'  
CONNECT**

## **Achtsamkeit to go**

Julia Heid  
Kathrin Skibka  
Ladies Only Festival 2017

= ein kurzfristiger (phasisch) oder länger anhaltender Zustand reduzierter metabolischer, zentralnervöser unbewusster Aktivität.

Entspannung ist auf subjektiv-verbaler, physiologischer und motorischer Ebene mess- und definierbar.

Entspannungszustände sind nicht mit den Schlafphasen gleichzusetzen, Entspannung geht mit wachem Verhalten einher, wenngleich auch die Schlafphasen subjektiv als entspannend erlebt werden können.

Muskuläre, autonome und subjektive Entspannung müssen nicht korrelieren.

Dorsch 1992, S. 176

## Körperlich:

- Nachlassen der Muskelspannung
- Senkung der Herzfrequenz und des Blutdrucks
- Verlangsamung der Atemfrequenz
- Reduktion der Gehirnaktivität
- Anregung der Verdauungstätigkeit

## Emotional:

- Gefühle von Wohlbefinden, Gelassenheit und Ruhe

## Kognitiv:

- „Frei schwebendes Denken“ (nicht fokussiert)
- Verminderte Aufnahme von und reduzierte Reagibilität auf Außenreize
- Fokussierung auf innere Prozesse

## Verhalten:

- Bequeme Körperhaltung

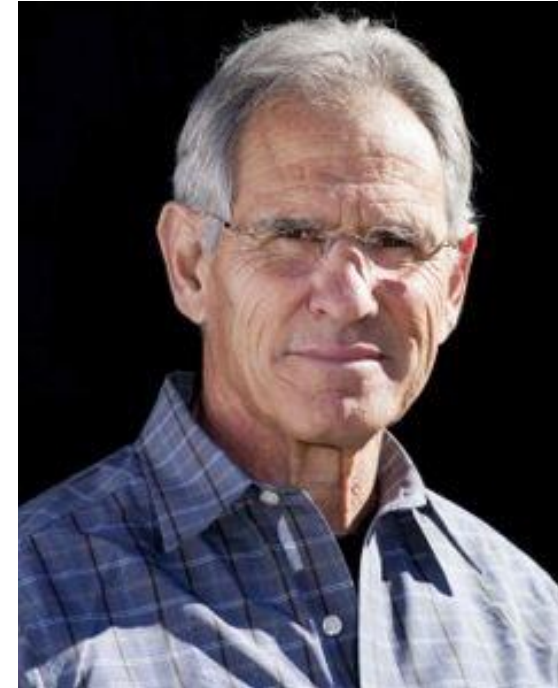


**Achtsamkeit bedeutet, die Aufmerksamkeit**

- **auf den aktuellen Moment,**
- **mit absichtsvoller Haltung und**
- **nicht wertend**

**auszurichten.**

Jon Kabat-Zinn, 1993



➔ **Ziel: Das Bewusstsein ins Hier und Jetzt holen und mit der aktuellen Tätigkeit in Einklang bringen.**

- Achtsamkeit als Grundprinzip östlicher Meditationsansätze (Ursprung im Buddhismus)
  - seit den 1960er Jahren zunehmend im Bereich der Psychotherapie angewandt
  - Jon Kabat-Zinn und Marsha Linehan als “Vorreiter” der westlichen Achtsamkeitsbewegung
- Achtsamkeit ist menschliche Fähigkeit
- Achtsamkeit ≠ Konzentration



## Weg von...

- „im Kopf woanders sein“
- Abwesenheit, Tagträume
- an alles Mögliche gleichzeitig denken
- „Hin- und Her gerissen sein“
- Grübeleien, Gedanken oder Erinnerungen nachhängen
- Probleme wälzen
- **STRESS IM KOPF**

## Hin zu...

- im **HIER** und **JETZT** leben
- die Umwelt und sich wahrnehmen
- den inneren Ruhepol finden
- im Gleichgewicht sein
- sich auf den Moment fokussieren
- eigene Empfindungen, Gedanken und Bedürfnisse besser spüren und zulassen
- **OFFENHEIT, AKZEPTANZ, VERSTÄNDNIS**



# Positive Effekte von Achtsamkeit

- Sich spüren und erforschen
- Minderung der Bedeutung von Vergangenheit und Zukunft
- Reduktion von Grübeln
- Steigerung der Gelassenheit durch Nicht-Bewertung
- Entschleunigung
- Bewusstes Teilnehmen an der Gegenwart



## Der “Tun-Modus”:

- “Autopilot” → Automatisierte Handlungen
- sprachbasierte und analytische Informationsverarbeitung
- Funktionalität für Analyse, Bewertung und Planung



## Der “Seins-Modus”:

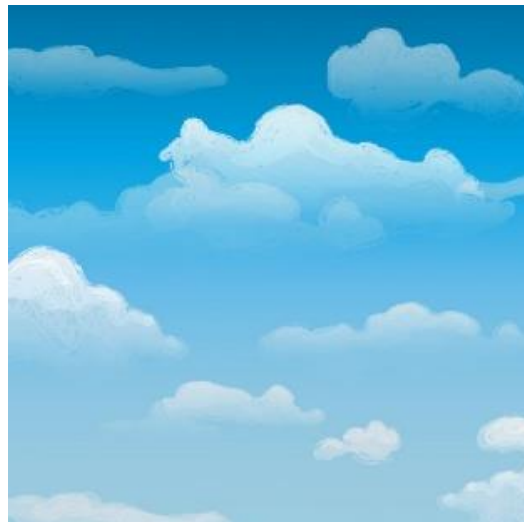
- “Loslassen”, “sich entfalten lassen”
- Erfahrungsbasierte und (multi-) sensorische Informationsverarbeitung
- Grundlegende Fähigkeit des Menschen, häufig etwas vernachlässigt im Alltag





**Achtsamkeit = Förderung des Seins-Modus mit dem Ziel**

- unsere Umwelt mit allen Qualitäten wahrzunehmen
- den Kopf mal abzuschalten, d.h. die eigenen Gedanken Gedanken sein zu lassen („wie Wolken, die am Himmel vorüberziehen“)
- nicht immer auf Autopilot zu schalten
- das Leben so zu nehmen, wie es kommt, ohne es in eine bestimmte Richtung zwingen zu wollen



# Achtsamkeit to go – Kleine Impulse für den Alltag



## **Julia Heid**

Psychologin

Tel.: +49 (0) 711 66188795

Mobil: +49 (0) 171 1253046

Mail: [julia.heid@experconnect.de](mailto:julia.heid@experconnect.de)

## **Kathrin Skibka**

Psychologin

Tel.: +49 (0) 711 66188793

Mobil: +49 (0) 151 61540908

Mail: [kathrin.skibka@experconnect.de](mailto:kathrin.skibka@experconnect.de)

[www.experconnect.de](http://www.experconnect.de)