

Impulsvortrag „Einfach mal auf Durchzug schalten“

Tipps für mehr Achtsamkeit in Ihrem Alltag.

Digitale Gesundheitswoche

Online, 11.11.2021

Agenda

Impulsvortrag „Einfach mal auf Durchzug schalten“.



#1 Was ist Achtsamkeit?

#2 Wie gelingt uns Achtsamkeit im Alltag?

#3 Schnelle Tipps und Übungen für mehr Achtsamkeit

#4 Take Home

Das Prinzip „Achtsamkeit“

Definition und Bedeutung von Achtsamkeit.



Was bringt Ihnen Achtsamkeit im Alltag?

Ausgangslage

Wir nehmen die Welt auf eine bestimmte Weise wahr und reagieren auf bestimmte Weise darauf

Häufig nach bereits festgelegten Mustern

Im Alltag nehmen wir uns oft nicht die Zeit unsere Wahrnehmungen zu hinterfragen.

Wirkung von Achtsamkeit

Distanz zu unseren Gefühlen und Gedanken

Offenheit und Präsenz für die Gegenwart → Effektivitätssteigerung

Genießen des gegenwärtigen Moments

innere Ruhe und Gelassenheit

Muster erkennen und aufbrechen

Erhöhung des Mitgefühls mit uns selbst und für andere

Chance zur Verhaltensregulation und Verhaltensänderung



Was ist Achtsamkeit?

Prinzipien der Achtsamkeit bzw. inneren Haltung.

#1

**Wertneutralität /
Nicht-Urteilen**



3#

Geduld



#5

Akzeptanz



#7

Loslassen



#2

**Anfängergeist
bewahren**



#4

Vertrauen



#6

**Nicht -
Erzwingen**



#8

**Liebe und
Mitgefühl**



SARW-Technik

Selbstmanagement in schwierigen Situationen.



Achtsamkeit stärken Praxisimpulse.

Alltägliche Verrichtungen als Achtsamkeitsübungen

Erfahrungen innerlich dokumentieren

Innehalten als Alltagsübung in Achtsamkeit

Körper als Achtsamkeitsobjekt nutzen

Achtsam atmen

Achtsam essen und trinken

Achtsam warten

Tagesrückblick: Dankbarkeit als Achtsamkeitsübung

Zähne putzen mal anders!

Achtsamkeit in den kleinen Dingen.

Alltägliche Gewohnheiten laufen meist völlig automatisch ab.

Bei Achtsamkeit geht es darum, automatische Dinge bewusst zu machen, um auch selbst immer bewusster zu werden.

Probieren Sie mal, Ihre Zähne mit der anderen Hand zu putzen, wie fühlt sich das an?



Take Home Achtsamkeit.

**Achtsamkeit = Sein im
Hier und Jetzt!**

**Achtsamkeit ist ein
Prozess – er benötigt Zeit
und Raum**

Mit Achtsamkeit...

- ...kann Energie getankt werden
- ...können Konflikte gelöst werden
- ...können stressauslösende Situationen gemeistert werden

