

Kraftvoll im Berufsleben

Achtsamkeit im Umgang mit uns selbst, anderen und „dem Stress“



Wie kann ich Euch in 20 Minuten Achtsamkeit als Mittel gegen Stress nahebringen, ohne dass es in Stress ausartet?

- Was ist Stress?
- Was ist Achtsamkeit?
- 3 kleine Übungen für zwischendurch



Kaffee- (Tee-) Urlaub





Was ist Stress?

Mehrdeutigkeit:

Stressauslöser - Stressempfinden - Stressreaktion



Beispiel: Vortrag halten

Bilder: CC0-Lizenz, pixabay.com



Blitzachtsamkeit



- Was hörst Du?
- Was siehst Du?
- Was fühlst Du?
- Was riechst / schmeckst Du?

- Wie fühlst Du Dich in diesem Raum?
- Wie geht es Dir?
- Was denkst Du?
- Was fühlst Du?

Bild: Rony Michaud; CCO-Lizenz, pixabay.com

A high-speed photograph of a water droplet suspended in mid-air above a pool of water. The droplet is perfectly spherical and reflects light, creating a bright highlight. Below it, the water surface is disturbed, forming a series of concentric ripples that spread outwards. The background is a soft, out-of-focus blue, suggesting a large body of water under a clear sky.

Was ist Achtsamkeit?



Achtsamkeit (nach J. Kabat-Zinn)

Ist NICHT

- Autopilot
- Entspannung
- Tagtraum
- Nachdenken
- Auf der Lauer



Bilder: CC0-Lizenz, pixabay.com

Achtsamkeit (nach J. Kabat-Zinn)

- Fähigkeit: Man lernt, den Geist zu beherrschen, statt von ihm beherrscht zu werden
- Training: Übung macht den Meister
- Besondere Form der Aufmerksamkeit:
 - Bewusst
 - Im gegenwärtigen Augenblick
 - Ohne zu werten

Bilder: Free-Photos; CCO-Lizenz, pixabay.com



Achtsamkeit ist die volle Präsenz in der Gegenwart

Bewusstsein (seiner selbst / der Umwelt)

Wahrnehmung (innen / aussen)

Moment („Zeit hält an“)



PETRA AMASREITER, NOVEMBER 2020

Die Geschichte mit dem Hammer

aus:

„Anleitung zum Unglücklichsein“
Von Paul Watzlawick

Stressampel nach Kaluzza

ICH GERATE IN STRESS,
WENN...

STRESSOREN

LEISTUNGSANFORDERUNGEN
ZU VIEL ARBEIT
SOZIALE KONFLIKTE
ZEITDRUCK

ICH SETZE MICH SELBST
UNTER STRESS, INDEM...

PERSÖNLICHE
STRESSVERSTÄRKER

UNGEDULD
PERFEKTIONISMUS
KONTROLLSTREBEN
SELBSTÜBERFORDERUNG

WENN ICH IM STRESS BIN,
DANN...

STRESSREAKTION
LANGFRISTIG:
ERSCHÖPFUNG, KRANKHEIT

KÖRPERLICHE /
EMOTIONALE /
MENTALE AKTIVIERUNG
VERHALTENSAKTIVIERUNG

Gehe mit Deiner Aufmerksamkeit
durch Deinen Körper wie mit einem
Scanner: Fühlst Du...

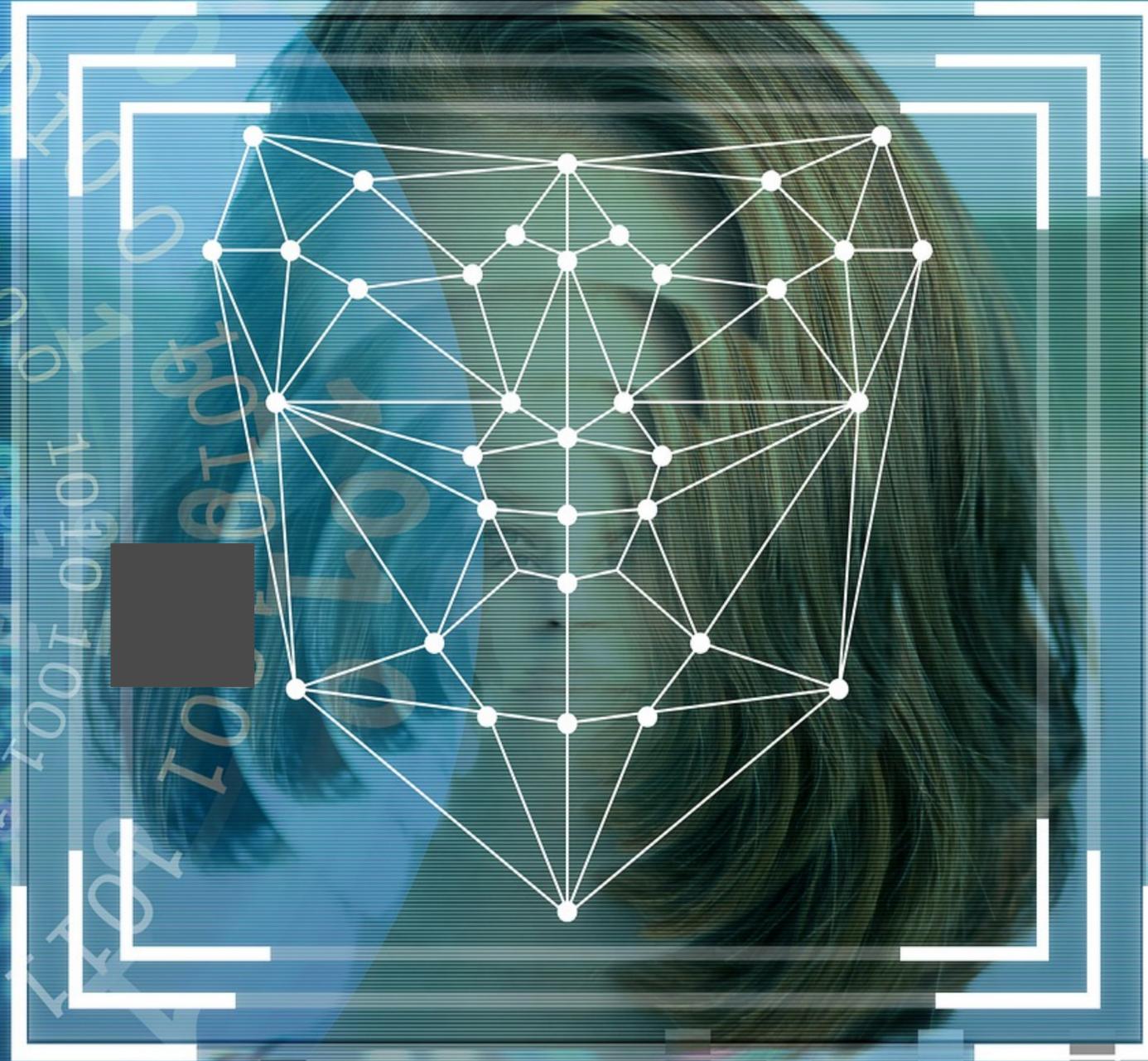
Deine Kopfhaut - Deine Stirn - Ohren
- Augen - Kiefer - Wangen - Kehle

Atem ein- und ausströmen

Schultergürtel

...

Gehe von Kopf bis Fuß alle Bereiche
durch und nimm wahr, ohne zu
werten...



Body-Scan



ANHANG: Kleiner Notfallkoffer

Erste-Hilfe-Set an Übungen für den Stressfall im Alltag

Peggy und Marco Lachmann-Anke

...Luft holen...

Einatmen-

3x

-Ausatmen

...STOP...

*...wenn der Alltagsstrudel
sich immer schneller dreht...:*



**Halt an und mach
2 Minuten einfach -
NIX!**

...Stresshormone abbauen durch...

spazierengehen!



...auch bei Sauwetter!

Bewegung!!!





...kurz abreagieren...

- Einfach 1 Minute schütteln
- Lieblingssong an und abtanzen
- Stift zwischen die Zähne und LÄCHELN!!!

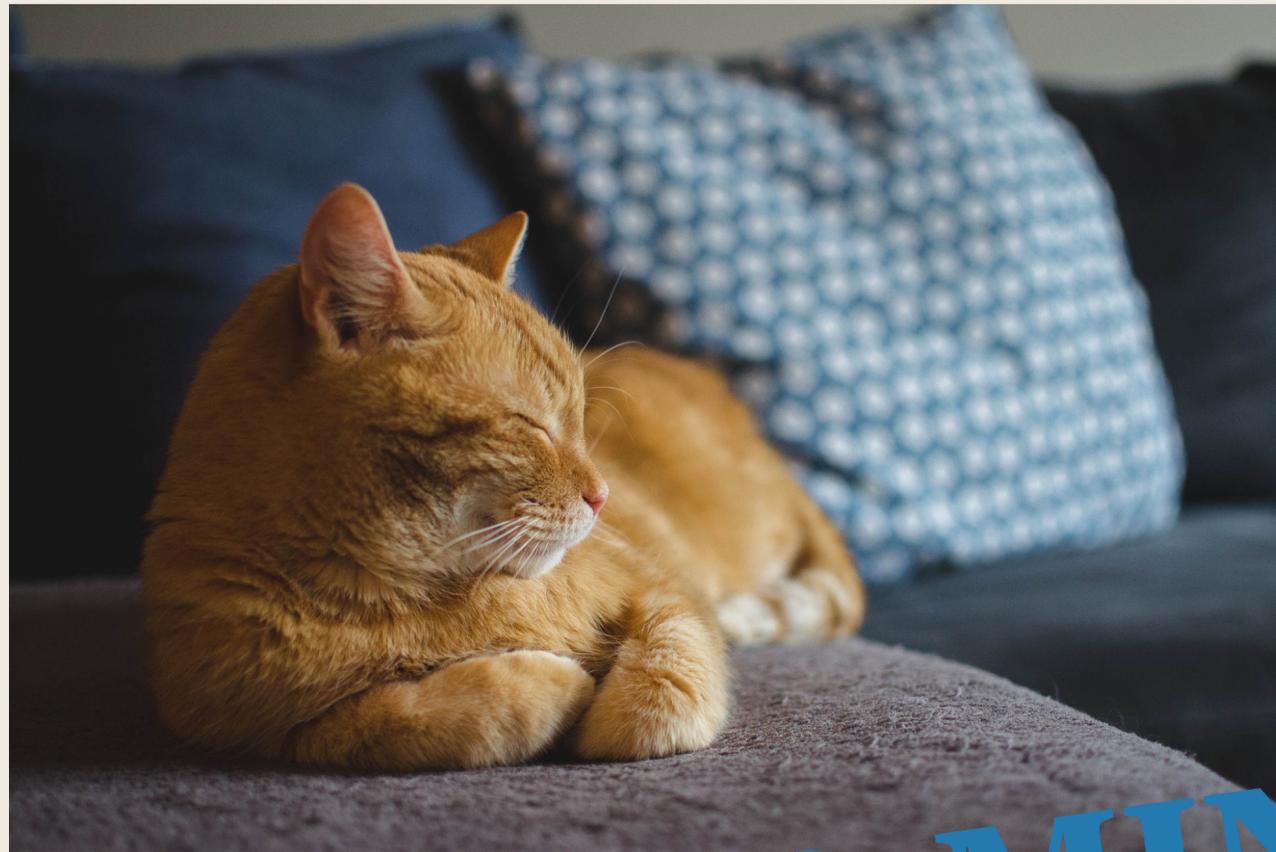
Bilder: Katerina, Chiemsee 2016, Jan Vašek; CC0-Lizenz, pixabay.com

10 Minuten träumen...



Bild: Free-Photos; CCO-Lizenz, pixabay.com

Power-Nap

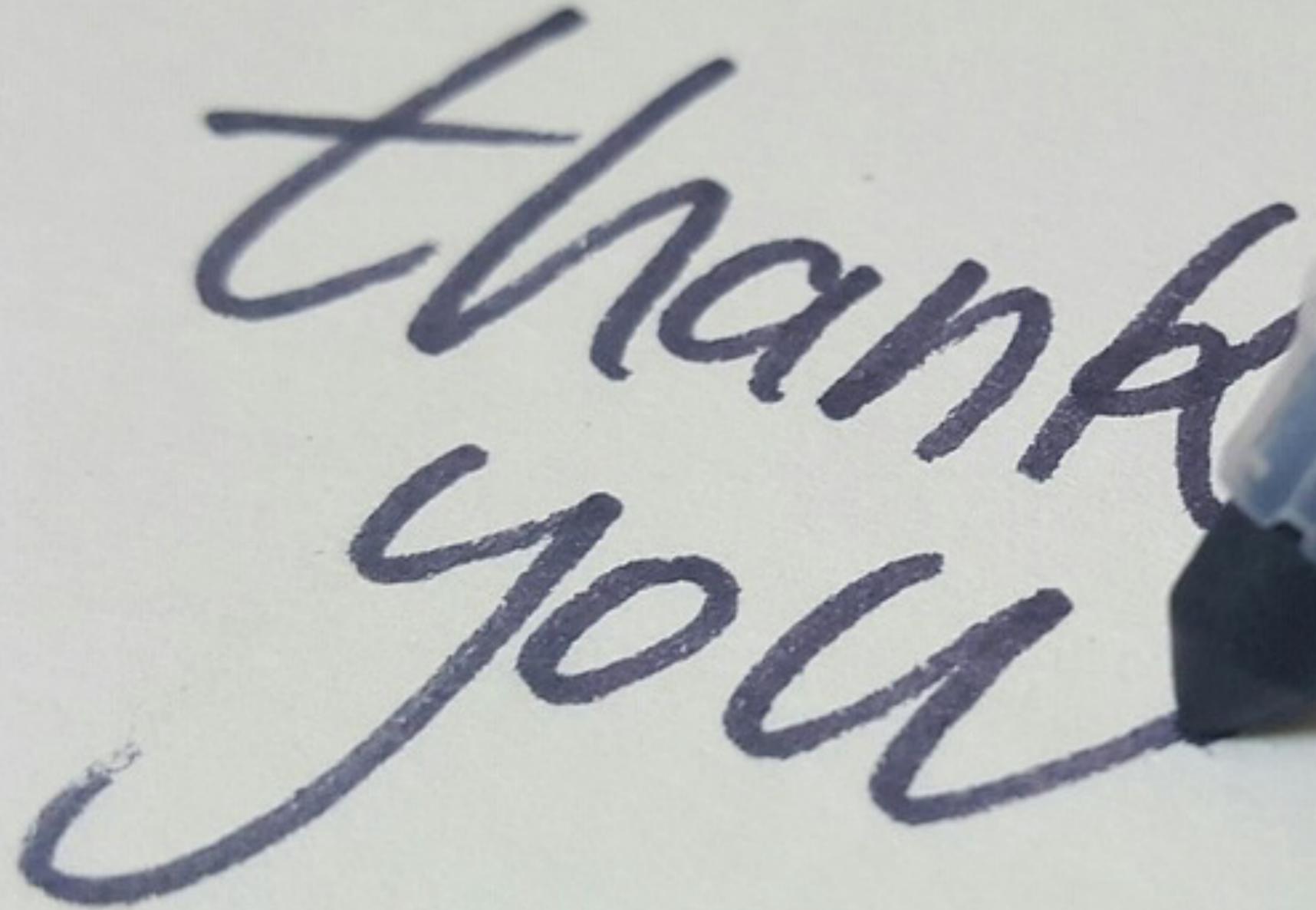


...**NUR 10 MINUTEN...**

A



...Wenn Du mal Flügel brauchst...

A close-up photograph of a blue marker writing the words "Thank you" in a cursive script on a white surface. The marker is positioned at the end of the word "you", with its tip touching the paper. The background is a plain, light-colored surface.

Thank
you

...für Eure Achtsamkeit...
