

10 PRINZIPIEN DER BERATUNG

- TAGUNG UNI KÖLN
19.10.2024

Achtsames Bemerken

Achtsamkeit -Definition

Jon Kabat Zinn

Achtsamkeit ist jenes
Gewahrsein, das entsteht, wenn
sich die Aufmerksamkeit mit
Absicht und ohne zu bewerten
auf die Erfahrungen richtet, die
sich von Moment zu Moment
entfalten.



ABLAUF

Achtsamkeitsübung- breathing space (5 min)

Kurze Resonanz zu zweit

Einleitende Gedanken zum Achtsamen Bemerkten

7 ASPEKTE der Achtsamkeit(mit Übungen)

Fazit: Achtsames Bemerkten als Ressource in der systemischen Beratung

Breathing space



**3 Minuten Übung aus dem MBSR (Mindfully based stress reduction) Programm –
entwickelt von Jon Kabat Zinn**



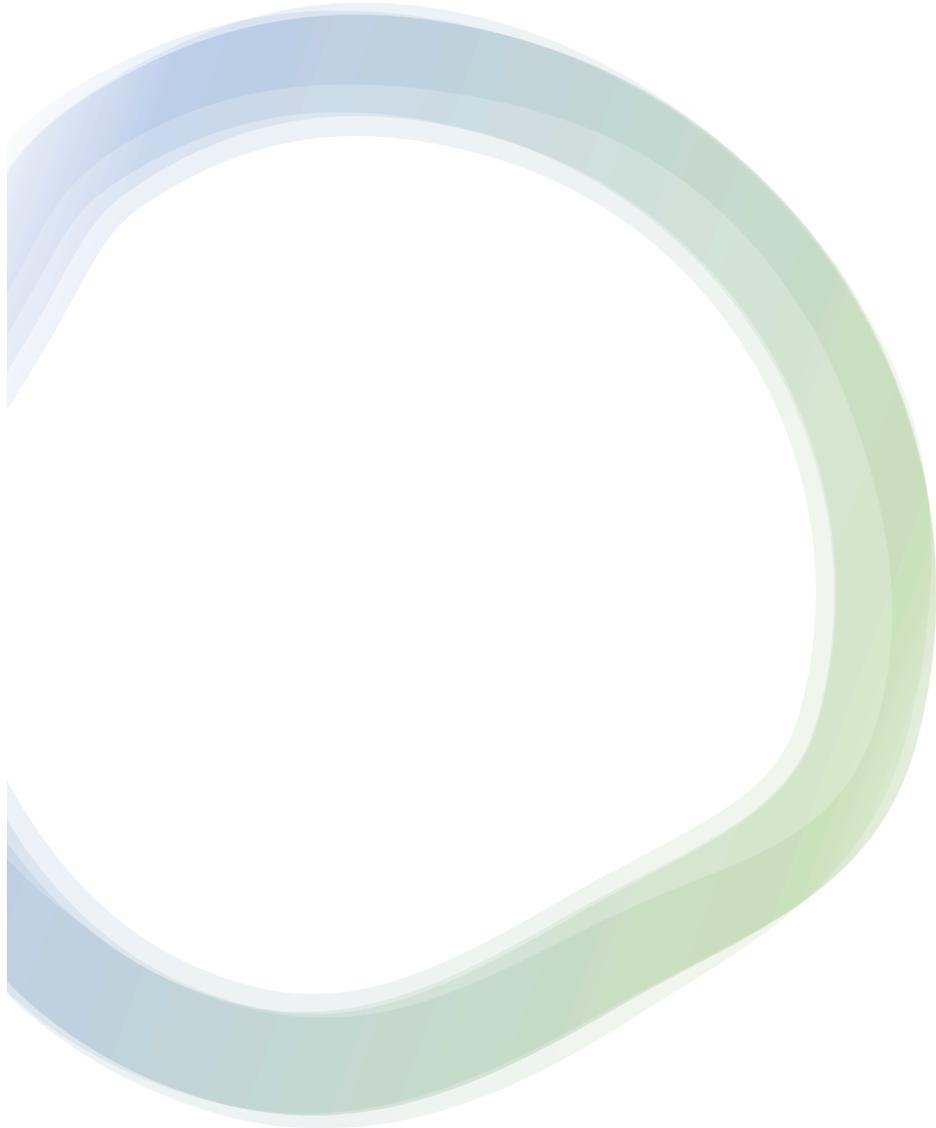


Kurze Resonanz
Zu zweit:

Was ist mir
aufgefallen?

Welche Hindernisse
sind aufgetaucht?

Was hat sich
Verändert?



Einleitende
Gedanken
zum

Achtsamen
Bemerken

Achtsamkeit meint die absolute Gegenwärtigkeit.

Dazu gehören vier Dimensionen :

1. die bloße Aufmerksamkeit in jedem Moment des Lebens.

2. Sie bemerkt, kann aber nicht urteilen. Es ist der Versuch, gegenwärtig zu sein, ohne zu bewerten.

Bemerken bedeutet im weiteren Sinn, zu erinnern, was heilt. Das bedeutet unterscheiden können zwischen heilsamen und unheilsamen Einstellungen.

3. Das Zeugenbewusstsein gehört zu dieser Achtsamkeit dazu, das ist das nicht urteilende Gewahrsein, der innere Beobachter.

4. Tiefes Vertrauen gehört zu dieser Achtsamkeit dazu, es ist die Erkenntnis dass das, was wahrgenommen wird, und das, was wahrnimmt, nicht zweierlei Dinge oder Substanzen oder Kategorien sind, sondern ein unteilbares Ganzes.

Die 7 Aspekte der Achtsamkeit

Anfängergeist

Geduld

Nicht-
Beurteilen

Vertrauen

Nicht-Greifen

Akzeptanz

Loslassen im
Sinne von
„sein lassen“

Anfängergeist

- Wende dich deiner/m rechten oder linken SitznachbarIn zu. Schaue ihn oder sie so an, als ob du sie zum allerersten mal siehst. Schaue tatsächlich mit dieser Kraft des Anfangens und nimm wahr, dass du in diesem Augenblick gegenwärtig in der Begegnung und in der Wahrnehmung dessen, was gerade ist, bist.
- Dann Innenschau-Augen schließen –
- Exploration des Körpers/kleiner bodyscan mit dem Anfängergeist(10 minuten)

Geduld

- Tauscht euch zu zweit/dritt so wie ihr sitzt, aus zum Thema Geduld.
- Wo begegnet sie mir beim „achtsamen Bemerkten“
- In welchen Situationen ist sie besonders hilfreich?

Geduldig zu sein bedeutet zu wissen, dass jedes Ding seine eigene Zeit hat, dass es sich entfaltet, wenn der richtige Moment dafür gekommen ist.

- Meditation dazu: etwas, was ich mir sehr wünsche und schon immer wieder ausmale, es möge in mein Leben treten. Kontakt mit der Geduld aufnehmen.. Ein- und ausatmen.



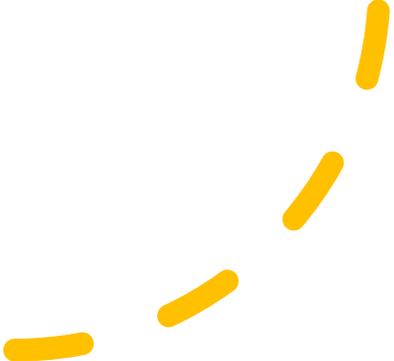
Nicht- beurteilen

- Die Rolle der neutralen BeobachterIn einnehmen
- Drei Gefühlsempfindungen-angenehm/unangenehm/neutral
- Die Bewegungen des Geistes (Tag und Nacht an der Strickleiter der Gedanken klettert ein Wesen auf und ab, das ständig alles beurteilt...)
- Spaziergang- Fokus mit einem Sinn zu zweit --- zehn minuten schweigend, 5 min austausch
- Was habe ich wahrgenommen?
- Wie war das mit dem Nicht- beurteilen, Nicht-bewerten?



A large orange shape on the left side of the slide, consisting of a vertical rectangle on the left and a quarter-circle on the right. The word "Vertrauen" is written in white inside the orange shape.

Vertrauen

- Grundlegender Bestandteil von Achtsamkeit ist das Entwickeln von Vertrauen in die eigene innere Weisheit. Es geht darum zu lernen, der eigenen Stimme zu vertrauen.
 - Meditation zum weicher werden und zulassen
 - Kleiner Austausch zu zweit
- 
- A decorative yellow dashed line in the bottom right corner, consisting of several short, curved segments.



Nicht- Greifen

- Meditation ist aktives Nichts-Tun. Meditierend lernen, wir selbst zu sein... nicht versuchen so oder so zu sein, sondern einfach so sein, wie wir sind. Diese Einstellung wird als Nicht-greifen bezeichnet.
- Manchmal in MBSR- Kursen werden die teilnehmenden gefragt, was ihre Ziele sind. Dann werden sie ermutigt, keinerlei Anstrengungen zu unternehmen, um diese Ziele zu erreichen., sondern einfach nur in der gegenwart zu sein und die meditationsanweisungen zu befolgen,...
- Übung: bodyscan in fünf Minuten.

Akzeptanz

- Achtsamkeit bedeutet Dinge, Gegebenheiten in unserem Leben anzunehmen, MICH SELBST SO ANZUNEHMEN, wie ich bin. Akzeptanz stellt sich ein mit der Bereitschaft, Menschen möglichst unvoreingenommen, möglichst frei von eigenen Interpretationen zu begegnen... jeden AUGENBLICK ALS EINZIGARTIG UND GLEICHWERTIG zu betrachten. Das geht am besten mit der Atemmeditation
- Drei Minuten Ein und Aus





Loslassen

- Das Loslassen in der Meditation bedeutet, wahrzunehmen, an welchen Anschauungen, Gefühlen und Gewohnheiten ich unbedingt festhalten möchte. .. In der Regel sind es solche, die uns positiv stimmen..(Bsp. Achtsamkeitstraining als Entspannungseinheit)
- Loslassen können wir üben.. Es ist das, was wir im Schlaf problemlos tun... wenn wir nicht gut einschlafen können, deutet das auf erhöhten Stress hin.. Wenn wir trotz Stress gut schlafen, sind wir bereits ExpertInnen im Loslassen.
- Meditation „Gedanken wie Blätter auf einen Fluss legen“ ein und aus - om.

Fazit

- Die verschiedenen Ansätze achtsamkeitsorientierter Zugänge (MBSR) und therapeutischer Konzepte (MBCT/ACT) gewinnen in der systemischen Perspektive beraterischer und therapeutischer Kontexte zunehmend eine Bedeutung.
- Ihnen gemein ist die Idee/Vorstellung, dass psychische Probleme erst dann entstehen, wenn Menschen versuchen, ihre Gefühle zu kontrollieren. Nicht die Gefühle selbst – die Kontrolle macht krank. Ziel der Therapie ist es daher nicht, Gedanken und Gefühle zu verändern, sondern vielmehr die Beziehung der KlientInnen zu ihren Gedanken und Gefühlen.
- Das ‚Gewahrwerden des Gegenwärtigen‘ bekommt Raum und Aufmerksamkeit.
- Und die 7 Aspekte der Achtsamkeit sind gerade im systemisch-beraterischen Arbeiten wertvoll und können gute Orientierung (Leitplanken) geben



Zum Schluss

Die Geschichte vom kleinen Rubin

Der kleine Rubin, den jeder will, ist auf die Straße gefallen. Einige glauben, er befindet sich im Osten, andere im Westen

Einige sagen, "unter frühgeschichtlichen Felsbrocken", andere "im tiefen Wasser".

Kabirs Instinkt sagte ihm, er befinde sich im Inneren und sei von großem Wert, und so wickelte er ihn vorsichtig in sein Herztuch ein.

KABIR, The Kabir Book

NAMASTE

DANKE FÜR EURE PRÄSENZ
UND fürs MITMACHEN.

