



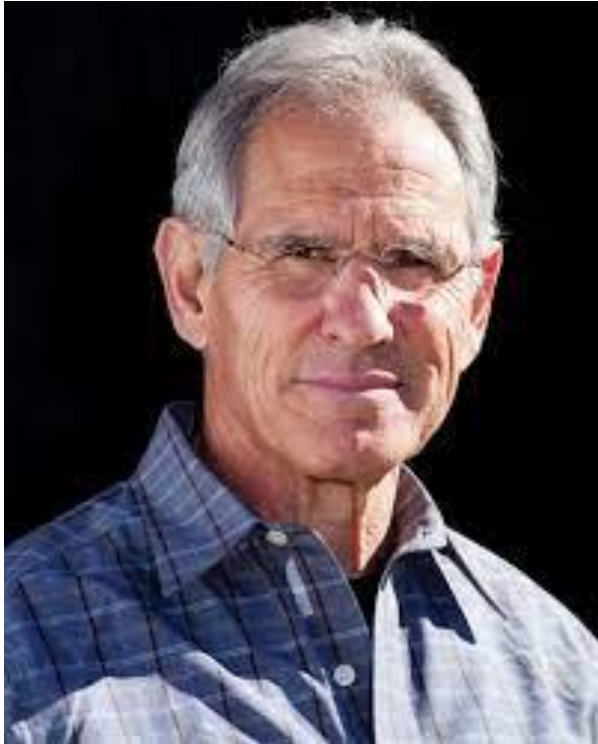
Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Berta Franziska Tisowsky

9. Februar 2022 - Rilano Hotel Oberursel

Ankommen

Was bedeutet „Achtsamkeit“?



„auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein:

- bewusst
- im gegenwärtigen Augenblick
- und ohne zu urteilen.“

Jon Kabat-Zinn

In welchem Modus bin ich gerade?

Autopilot?  **Achtsamkeit?**

„Wir leben in einem Palast, aber wir bewohnen nur die Besenkammer.“
Hinnerk Polenski

2 Flügel der Achtsamkeit

WAS

„Was ist?“



WIE

„ruhig, offen und
freundlich“

Achtsamkeit ist...

... Offenheit, Neugier – „Anfängergeist“

... wach sein

... eine Entdeckungsreise

... Entwicklung

... eine Erlaubnis „alles, was ist, darf sein“

... auch dann freundlich mit sich umzugehen, wenn etwas nicht so läuft, wie man möchte

... wie ein Muskel, der durch regelmäßige Übung trainiert wird

Aufstehen – Körperbewegung

Was können wir wahrnehmen?

- Sinneseindrücke
- Körperempfindungen
- Atem
- Gedanken
- Gestimmtheit, Gefühle

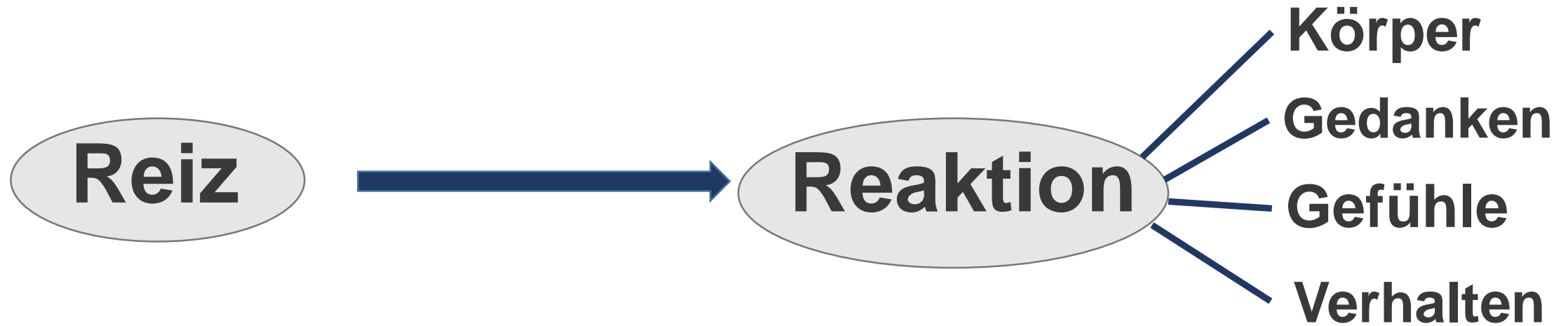
1 Satzanfang...

Ich gerate in Stress, wenn...

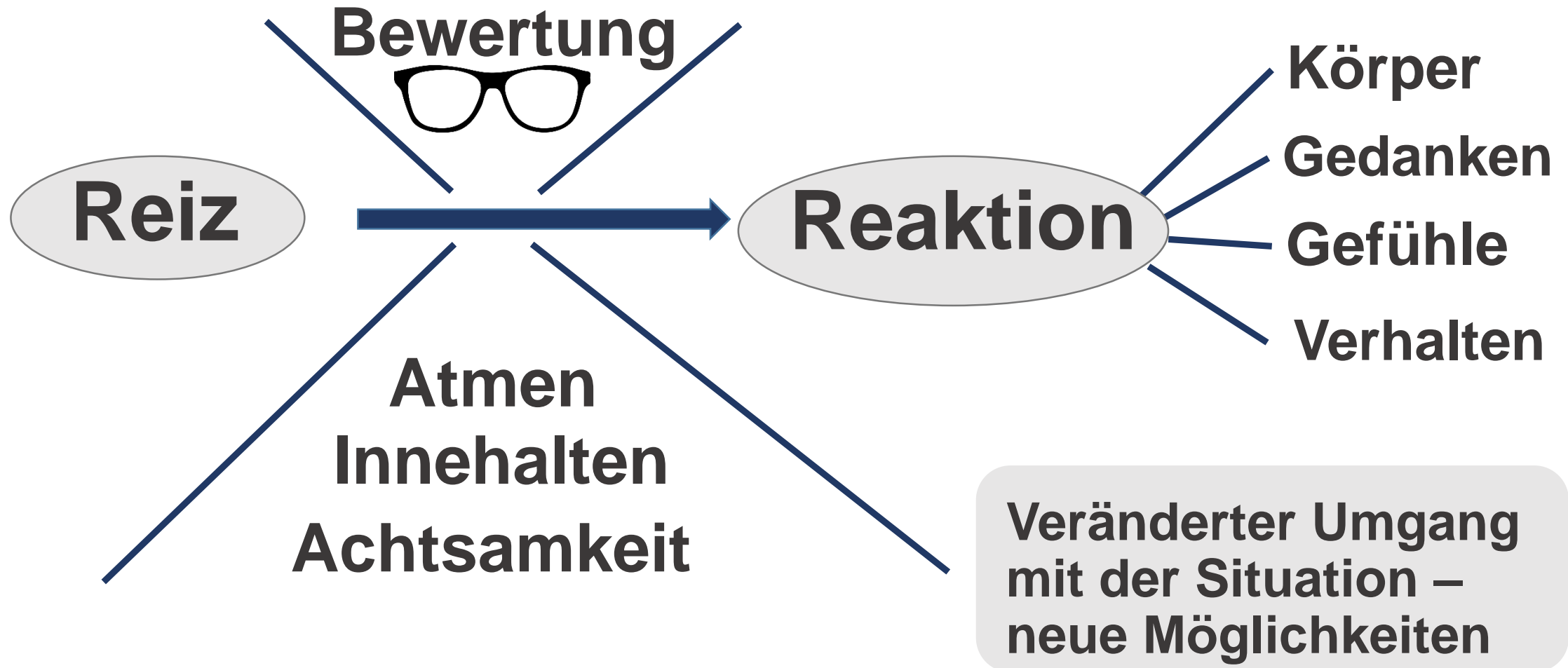
1 Satzanfang...

Wenn ich gestresst bin, dann...

Stress-Situation



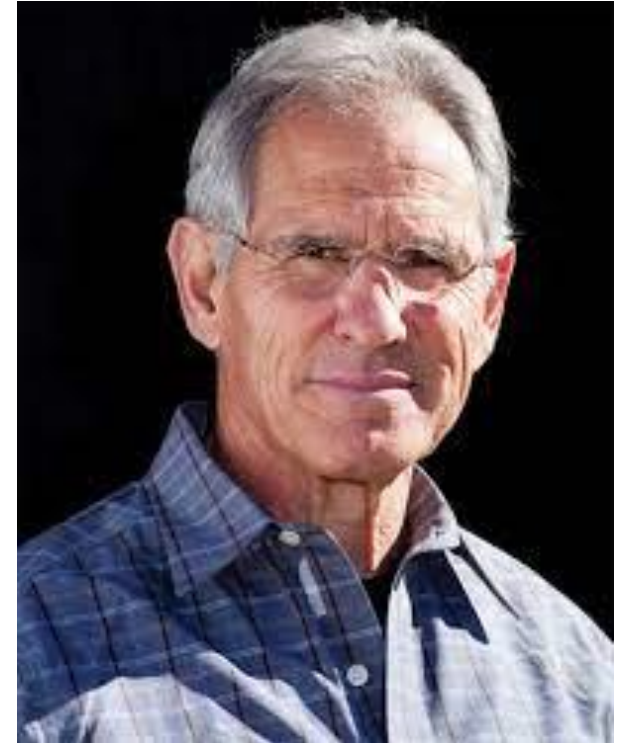
Stress-Situation - mit Achtsamkeit



Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) ist ein 8-Wochenprogramm zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit, das in den 1970er Jahren von **Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn** an der Universitätsklinik in Worcester, Massachusetts (USA) entwickelt wurde.

Es ist das am besten wissenschaftlich erforschte Achtsamkeitstraining und findet heute weltweit im Gesundheitsbereich, pädagogischen und sozialen Einrichtungen sowie Unternehmen erfolgreich Anwendung.



Zielgruppe - MBSR

MBSR eignet sich für Menschen, die

- ✓ einen Weg suchen, ihren beruflichen oder privaten **Stress** besser zu bewältigen,
- ✓ an innerer **Unruhe**, Schlafstörungen, Konzentrationsmangel oder Erschöpfung leiden,
- ✓ durch körperliche Krankheiten oder psychische Beeinträchtigungen **belastet** sind,
- ✓ aktiv etwas für ihre **Gesundheit und Lebensqualität** tun möchten.

Ein MBSR-Kurs ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung, kann jedoch diese Behandlungen häufig sinnvoll und effektiv ergänzen.

Inhalt - MBSR

- ✓ MBSR verbindet **Meditationen in Ruhe und Bewegung** mit Ansätzen aus der **Psychologie** und **Stressforschung**.
- ✓ Wichtig ist insbesondere auch das **Üben von Achtsamkeit direkt im Alltag**, z.B. beim Essen oder Arbeiten.
- ✓ Das Thema **Selbstfürsorge** nimmt ebenfalls einen großen Raum ein.

Wirkung - MBSR

„Die Wirksamkeit für eine ganze Reihe von **körperlichen und psychischen Faktoren** ist sehr gut untersucht.

- ✓ Meist sinken der Blutdruck und die Erregung des vegetativen Nervensystems.
- ✓ Körper und Geist beruhigen sich.
- ✓ Gleichzeitig nimmt man Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen besser wahr.
- ✓ Die Übenden können wieder Einfluss nehmen auf den eigenen Zustand.

Zahlreiche Studien belegen die gesundheitsfördernde, stressreduzierende und die Lebensqualität steigernde Wirkung von MBSR“

Quelle:

VERBAND DER 
ACHTSAMKEITSLEHRENDEN
MBSR-MBCT

Tipps zur Übung von Achtsamkeit im Alltag

Inseln der Achtsamkeit schaffen

- ✓ Alltagstätigkeiten bewusst ausführen (z.B. Zähne putzen, gehen)
- ✓ Gewohnheiten ändern = raus aus Autopilot (z.B. Zähne putzen in anderer Reihenfolge)
- ✓ Verankern der Übung an Gegenständen des Alltags (z.B. Türklinke)
- ✓ Wartezeiten zur Übung nutzen (z.B. Warten an der Kasse, beim Arzt)
- ✓ Übung an wiederkehrende Abläufe im Alltag andocken (z.B. täglich 15 min. üben vor Frühstück)

Mein Angebot für Privatpersonen

WANN

Wenn Sie unter **Stress, Schmerz oder Belastung** leiden und nach einem Weg suchen, dies zu verändern.

Wenn es ein **einschneidendes Ereignis in Ihrem Leben** gibt und Sie sich fragen „wie geht es jetzt weiter?“

Wenn Sie sich nach einem **erfüllten, stimmigen Leben** sehnen.

WIE

- ✓ **achtsamkeitsbasierte Einzelbegleitung:** individuell, Start jederzeit (Gespräch und Übung)
- ✓ **MBSR 8-Wochenkurs:** Treffen an einem Abend in der Woche (8 Wochen lang), plus ein Achtsamkeitstag
- ✓ **Meditation (zum Schnuppern oder Auffrischen):** am 1. Freitag im Monat (17:00 -18:30 Uhr)
- ✓ **Weitere achtsamkeitsbasierte Veranstaltungen** z.B. zu Freundlichkeit, Dankbarkeit

Mein Angebot für Unternehmen

WANN

Wenn Ihre Mitarbeiter unter **Stress oder Belastung** leiden – Unterstützung bei der Stressbewältigung

Förderung der Gesundheit und Zufriedenheit Ihrer Mitarbeiter

WIE

- ✓ **Grundlagenseminar „Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung am Arbeitsplatz“**

Dauer: 12 Stunden, verteilt auf 2 Tage

- ✓ **Kompaktkurs „Achtsamkeitstraining“**

Dauer: 16 Stunden, verteilt auf 6 aufeinanderfolgende Tage

- ✓ **MBSR-Kurs „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“**

Dauer: 24 Stunden, verteilt auf 8 Wochen

Gerne stelle ich genauere Informationen zur Verfügung oder **erarbeite auch ein individuelles Format mit Ihnen**, das passgenau Ihrem Bedarf entspricht.

Über mich

**Mein größter Lehrer ist das Leben.
Jeder Augenblick.**



Einfach nur wahrnehmen, was ist.
Jetzt – in diesem Augenblick.
Ohne zu bewerten.
Ruhig, offen und freundlich.

Berta Franziska Tisowsky

MBSR-Lehrerin
dipl. oec. troph.

Eckardtstraße 3
61440 Oberursel
0177-933 2704
info@berta-tisowsky.de
www.berta-tisowsky.de

Weitere Informationen
erhalten Sie auf meiner
Website oder direkt bei mir.
Ich freue mich auf Sie.

MITGLIED IM
VERBAND DER
ACHTSAMKEITSLERENDEN
MBSR-MBCT



Danke für Ihre Aufmerksamkeit

Lebe
jeden
Augenblick!

