

## Achtsamkeit – Eine Einführung

### Hintergrund – Achtsamkeit

Erleben und Handeln läuft meist schematisch und automatisiert ab und ist dem Menschen kaum bewusst. Auch seelisch fordernde und negative Prozesse funktionieren in diesem Autopilot-Modus. Achtsamkeit ist ein Prozess, bei dem die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick gerichtet ist. Sie ist ein Instrument und eine Technik, mit welcher erst vorherrschende körperliche, emotionale und geistige Zustände wahrgenommen werden, um dann diese in unser Handeln zu integrieren. Dabei ist wichtig, Gedanken und Emotionen in erster Linie immer ohne Bewertung resp. neutral wahrzunehmen. Die Achtsamkeitspraxis vermittelt einen Ansatz, um aus belastenden Gedanken und Gefühlen auszusteigen und einen anderen Standpunkt einzunehmen. Damit bietet Achtsamkeit besonders im Umgang mit Stress und in Situationen mit hohem Leistungsdruck nachhaltig eine wirksame Methode der Selbstregulation.

Achtsamkeit setzt sich aus vier Bestandteilen zusammen:

- Bewusstes Lenken der Aufmerksamkeit
- Ausrichtung auf den gegenwärtigen Augenblick (Hier und Jetzt)
- Akzeptanz des Wahrgenommenen und Erlebten ohne Urteil, Kritik oder den Wunsch, etwas zu verändern
- Etablierung eines „inneren Beobachters“, der die eigenen Gedanken, Gefühle und Handlungen mit Abstand von aussen betrachtet und somit Abstand von diesen schafft

### Inhalte

Es handelt sich um ein interaktives Impulsreferat mit einführendem Charakter im Sinne der Vermittlung von Grundlagen und der Möglichkeit einer ersten Selbsterfahrung.

### Ziele

- Den Nutzen eines sinnvollen Umgangs mit dem Körper und dem emotionalen Empfinden realisieren (Energielevel, Befinden, innere Haltung, individuelle Ziele, Sinnempfinden etc.)
- Achtsamkeit als Werkzeug zugunsten einer gelasseneren, wohlwollenden inneren Haltung kennenlernen
- Praktizieren von Achtsamkeitsübung(en) (z.B. gekürzter Body Scan, Atemmeditation)

**Zielgruppe:** Nach Absprache

**Zeitrahmen:** 90 Minuten / Nach Absprache

**Infrastruktur:** Raum inkl. Beamer und Leinwand mit genügend Platz, um für alle Teilnehmenden Matten auszulegen. Flipcharts und Pinnwand von Vorteil. Wird, wenn nicht anderes vereinbart, vom Auftraggeber organisiert.

**Material:** Benötigtes Material wird von Gsünder Basel zur Verfügung gestellt (z.B. Matten, Decken).

**Kursleitende:** Dr. in Psychologie mit MBSR-Fortbildung (Mindfulness Based Stress Reduction)

**Kosten:** Auf Anfrage



Güterstrasse 141 | 4053 Basel | Tel.: 061 551 01 31  
bgff@gsuenderbasel.ch | www.bgf.gsuenderbasel.ch

## Kontakt

### Geschäftsleiterin

Stefanie Näf-Seiler

Güterstrasse 141, 4053 Basel

061 551 01 22

E-Mail: [s.naef-seiler@gsuenderbasel.ch](mailto:s.naef-seiler@gsuenderbasel.ch)

[www.gsuenderbasel.ch](http://www.gsuenderbasel.ch)

### Bereichsleiter Betriebliche Gesundheitsförderung

Dr. Patrick Jendricke

Güterstrasse 141, 4053 Basel

061 551 01 31

E-Mail: [p.jendricke@gsuenderbasel.ch](mailto:p.jendricke@gsuenderbasel.ch)

[www.gsuenderbasel.ch](http://www.gsuenderbasel.ch)