

Achtsamkeit in Beruf und Alltag



*Ein Weg zu Gelassenheit,
Gesundheit und Glücklichein*

„Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu werten. Diese Art der Aufmerksamkeit steigert das Gewahr-sein und fördert die Klarheit sowie die Fähigkeit, die Realität des gegenwärtigen Augenblicks zu akzeptieren.

Sie macht uns die Tatsache bewusst, dass unser Leben aus einer Folge von Augenblicken besteht. Wenn wir in vielen dieser Augenblicke nicht völlig gegenwärtig sind, so übersehen wir nicht nur das, was in unserem Leben am wertvollsten ist, sondern wir erkennen auch nicht den Reichtum und die Tiefe unserer Möglichkeiten zu wachsen und uns zu verändern...

Achtsamkeit ist eine einfache und zugleich hochwirksame Methode, uns wieder in den Fluss des Lebens zu integrieren, uns wieder mit unserer Weisheit und Vitalität in Berührung zu bringen.“

Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn

Der Kurs „Achtsamkeit in Beruf und Alltag“ ist die Antwort auf zwei Fragen:

1. Wie können wir mit unserem Geist so umgehen, dass wir unsere Fähigkeit für ein gesundes und glückliches Leben fördern?
2. Wie können wir mit uns selbst arbeiten und zuhause und im Alltag üben?

Der „Verhaltens-Mediziner“ Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn hat zusammen mit seinen MitarbeiterInnen an der Stress-Abbau-Klinik der University of Massachusetts ein Programm entwickelt, das inzwischen in den USA und in Grossbritannien an vielen Kliniken, Gesundheitszentren und Betrieben unterrichtet wurde und wird. In Europa finden seit 1993 Kurse nach diesem Modell statt. Das sogenannte „Mindfulness-based Stress Reduction Program“ (MBSR) wurde auch wissenschaftlich untersucht und seine Wirksamkeit immer wieder bestätigt.

Der Kurs hilft den Teilnehmerinnen und Teilnehmern:

- im Alltag stressbedingten Beschwerden und Erkrankungen vorzubeugen. Dazu zählen u.a. Nervosität und Schlafbeschwerden, Kopfschmerzen, Migräne, Angst und Panik, Störungen der Immunfunktionen, Niedergeschlagenheit und Erschöpfung
- Stress, der aus Arbeit, Familie, Beziehung oder Krankheit resultiert, zu reduzieren
- Ausgeglichenheit in komplexen und emotional herausfordernden Situationen zu bewahren
- Klarheit und kreatives Denken zu fördern
- Kommunikationsfähigkeiten zu verbessern
- Leistungs- und Teamfähigkeit zu kultivieren
- Ihr Selbstvertrauen zu stärken

Wie können wir das erreichen? Die Antwort ist einfach und schwierig zugleich: Es geht darum zu lernen ganz wach und aufmerksam den gegenwärtigen Moment zu leben. Die Wahrnehmung ganz darauf zu richten, was gerade jetzt zu sehen, zu hören und zu fühlen ist.

Oberflächlich betrachtet meinen wir genau das zu tun. Wenn wir genauer hinschauen, merken wir jedoch, dass wir oft mehr in unserer Phantasie und in unseren Vorstellungen davon leben, was ist bzw. was sein sollte, als dass wir wirklich in Kontakt mit unserer Umwelt und unseren Mitmenschen treten.

Die Einsicht in diesen Tatbestand ist ein erster Schritt zu seiner Veränderung, sie genügt jedoch nicht. Wir brauchen ein körperliches und geistiges Training, das uns hilft, diese Einsicht in unserem Alltag zu verankern.

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene geistige und körperliche Übungen kennen, mit denen Sie in der Lage sind, *Achtsamkeit* in allen Lebenslagen zu trainieren. Zu Beginn erhalten Sie viel Anleitung, die Sie auch in Form von Papers und Audioaufnahmen nach Hause nehmen oder aus dem Internet herunterladen können. Mit der Zeit übernehmen Sie mehr und mehr Verantwortung für Ihr eigenes Übungsprogramm. Unser Ziel dabei ist, dass Sie nach dem Kurs weiter mit sich selbst üben können und werden.

Die Übungen helfen Ihnen gelassener zu werden, den Geist zu beruhigen und ihre Reaktionen in Stresssituationen zunächst zu erkennen und dann auch zu verändern. Sie verbessern ihre Fähigkeiten, sich zu entspannen, Ihre Kraft und Lebensfreude zu spüren, Ihr Selbstwertgefühl zu erhöhen, achtsam zu kommunizieren und angemessen auf Herausforderungen zu reagieren.

Voraussetzungen:

- Von den Teilnehmenden an diesem Kurs wird die Bereitschaft verlangt, zwischen den Kursterminen täglich etwas Zeit zu finden, um die im Kurs vermittelten Techniken einzuüben.
- Ein unverbindliches persönliches Vorgespräch mit dem Kursleiter.

Kursinhalt:

- geleitete Achtsamkeitsmeditationen
- sanfte Bewegungs- und Dehnungsübungen aus dem Hatha-Yoga.
- Meditation und Entspannung in der Bewegung
- Gespräche und Austausch zu den Themen: Stress, Umgang mit schwierigen Emotionen, Einbeziehung von Achtsamkeit in den Alltag von Beruf und Familie

Kursstruktur und Termine 2019:

Acht Mittwochabende im Okt. / Nov. / Dez. jeweils von 18.30 bis 21.00 Uhr, nämlich 23. und 30. Oktober, 6., 13., 20. und 27. November, 4. und 11. Dezember, sowie ein Samstag, den 23. November von 10.00 bis 17.00 Uhr.

Kosten:

CHF 750.00 (Ermässigung auf Anfrage)

Ort :

an der Limmatstrasse 114, 8005 Zürich, im Bullingerzimmer und im Jugendzimmer des Kirchgemeindehauses der ref. Johannes-Kirche, Kreis 5 (5 Gehminuten vom Hauptbahnhof oder 2 Minuten vom Limmatplatz)

Empfohlene Literatur:

- Jon Kabat-Zinn: - Gesund durch Meditation, München: O.W. Barth, 1994
engl: Full Catastrophe Living, New York: Delta Book, 1990
- Zur Besinnung kommen, Arbor Verlag, 2006
engl: Coming to Our Senses, Paperback, 2006

Kursleitung:

- **Hansruedi Hunter** lic.phil I, Psychotherapeut ASP, Supervisor

Wenn Sie sich für die Teilnahme interessieren, setzen Sie sich bitte mit mir in Verbindung:

| | | |
|------------------|--------|---------------------|
| Hansruedi Hunter | Tel | +41 (0)44 272 57 21 |
| Konradstr. 54 | Mobile | +41 (0)78 808 51 65 |
| 8005 Zürich | e-mail | praxis@hrhunter.ch |

Gerne führe ich mit allen Interessierten ein unverbindliches und kostenloses persönliches Vorgespräch.