5. Demografiekongress

Demografienetzwerk FrankfurtRheinMain

Forum 5: Gesundheit

„Erholen will geübt sein – Kurze Einführung in die Achtsamkeit mit praktischer Übung“

Valerie Saintot,
EZB

Achtsamkeit am Arbeitsplatz

21.4.2015, Frankfurt
Valérie SAINTOT

“Der Schlüssel ist die Veränderung unserer Gewohnheiten, insbesondere unserer geistigen Gewohnheiten.“

Pema Chödrön

www.mindfulnessatwork.org / saintot@hotmail.com

ACHTSAMKEIT = Thema in Davos die letzte drei Jahren

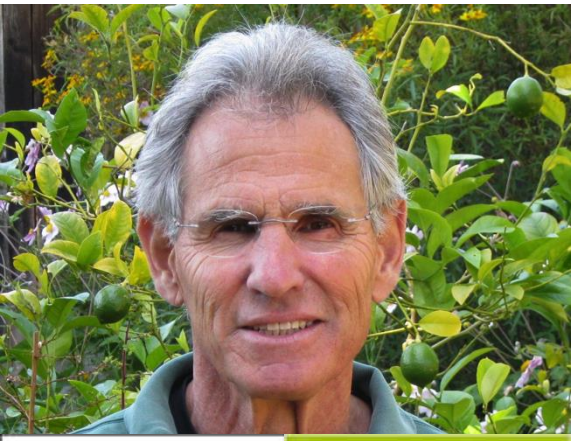
JANUAR 2013 – 2014 - 2015

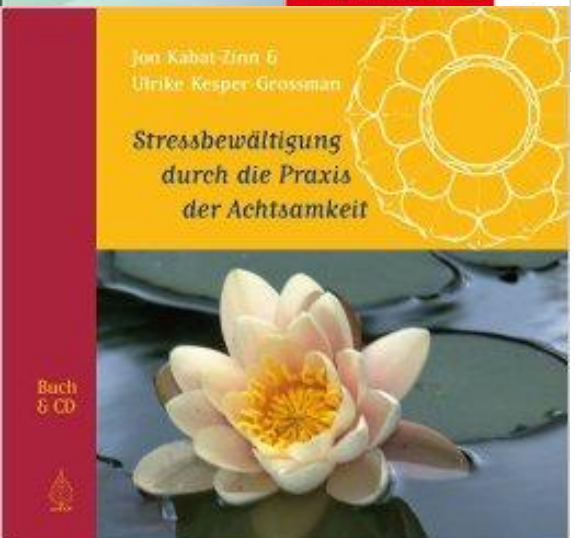
GRUND & ZIEL

Aufmerksamkeit für Themen wie psychische Gesundheit und psychosomatische Erkrankungen aufgrund von Stress

Sensibilisierung für die negativen Auswirkungen dieser Erkrankungen auf die Wirtschaft und das Gesundheitswesen

DAVOS





Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn

Eine der in der Forschungsliteratur am häufigsten zitierten Definitionen.

Achtsamkeit =

✓*Absichtsvoll*

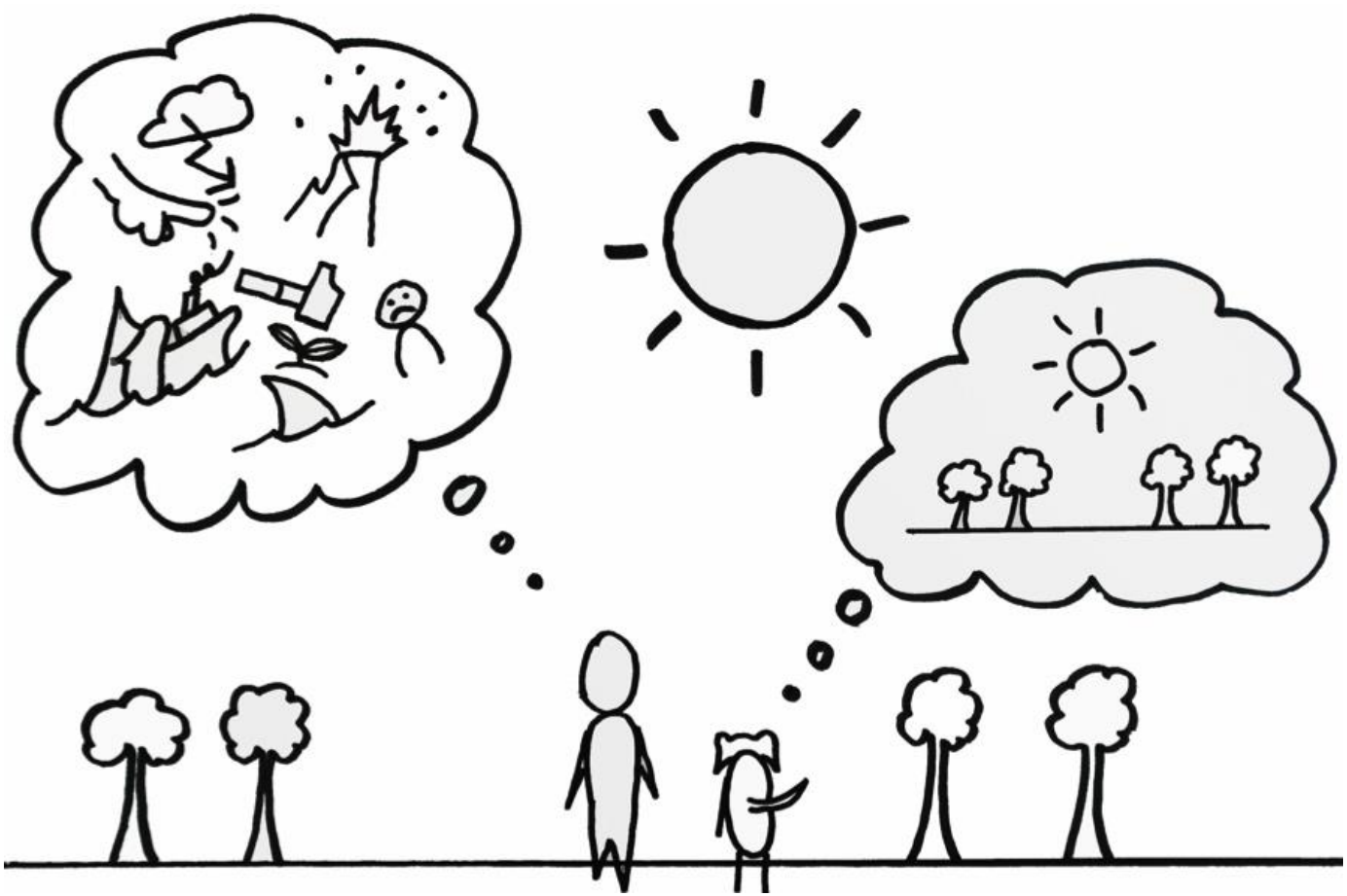
✓sich auf den *gegenwärtigen Moment* beziehen (statt auf die Vergangenheit oder die Zukunft), und

✓*ohne zu bewerten*.

www.mindfulnessatwork.org / saintot@hotmail.com

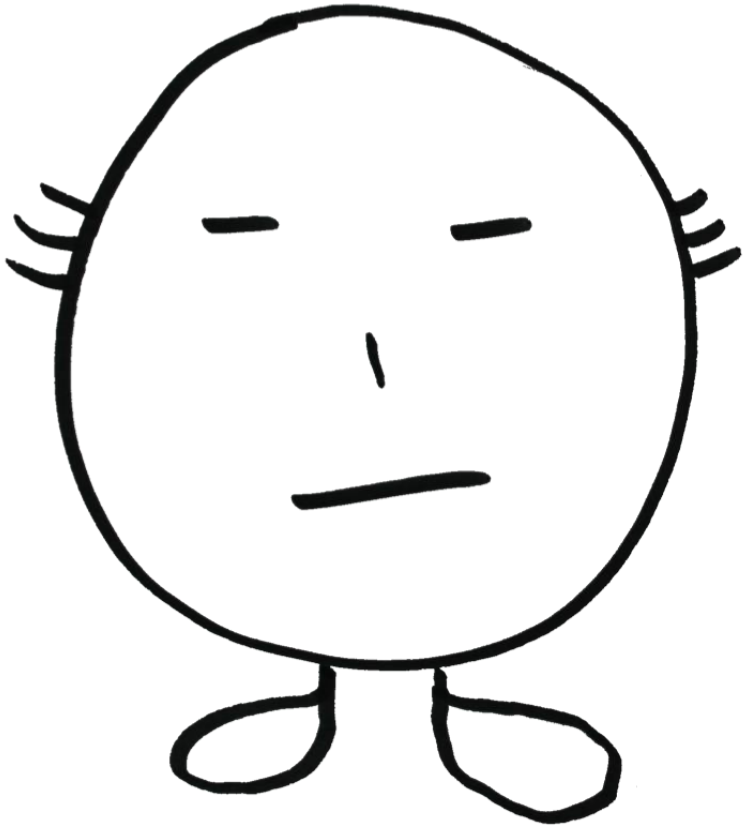
Mindfulness At Work

MindFULL *Mindful*



www.mindfulnessatwork.org / saintot@hotmail.com

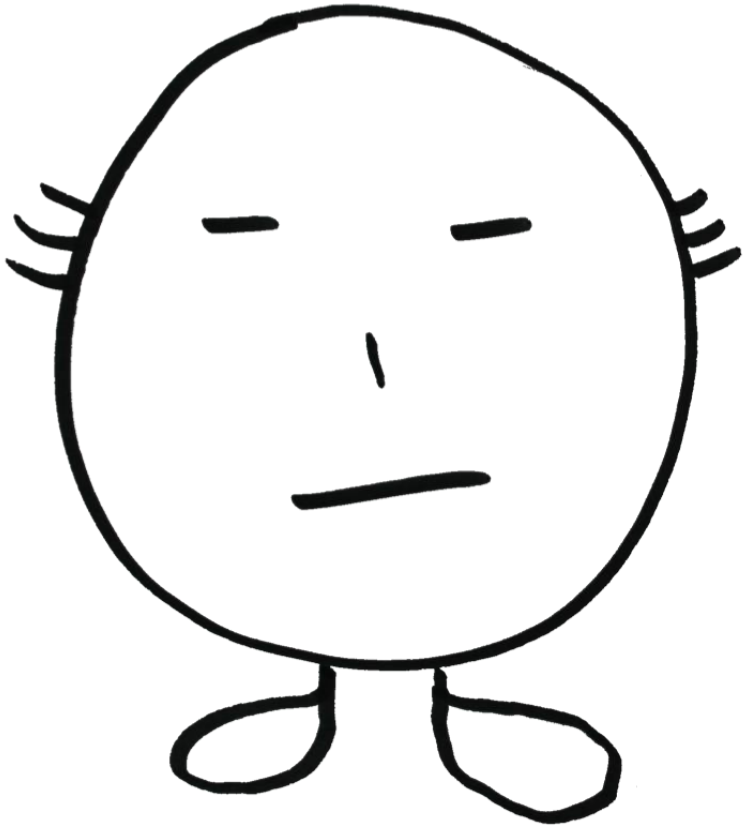
OHNE

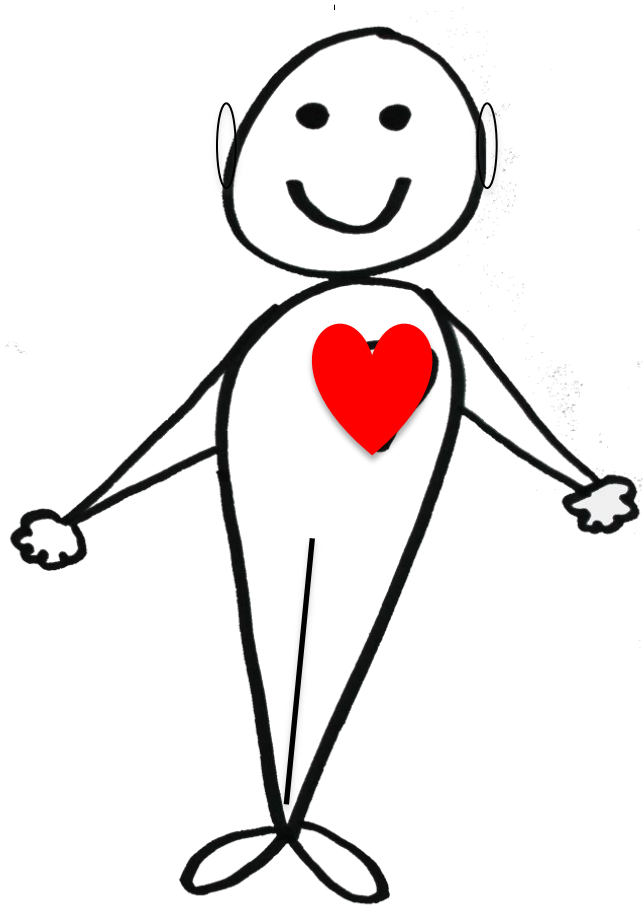


www.mindfulnessatwork.org / saintot@hotmail.com

Mindfulness At Work

OHNE ----- *MIT*



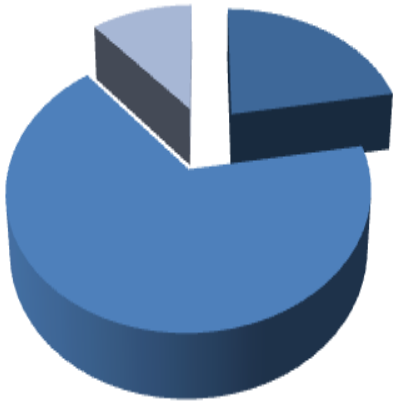


www.mindfulnessatwork.org / saintot@hotmail.com

45MIN MITTAGSKURS

IN DER MITTAGSPAUSE

- ✓ Achtsamkeitsmeditation
- ✓ Achtsamkeitsbewegungen



1. Einführung (10 Min.)
2. Übungen (30 Min.)
3. Abschluss (5 Min.)

www.mindfulnessatwork.org / saintot@hotmail.com

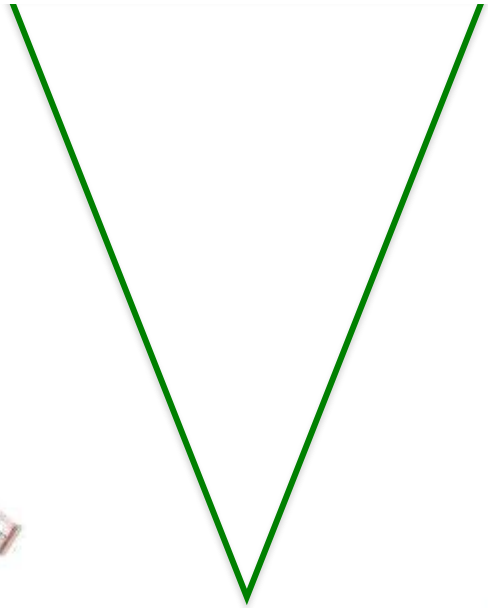
EINFACHE ÜBUNGEN IM SITZEN + LIEGEN

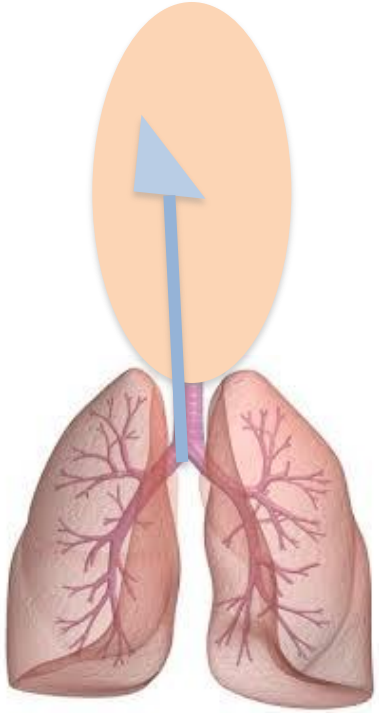
4 METHODEN

BODY SCAN & MEDITATIONSÜBUNGEN

1-2-3-4 DER ACHTSAMKEIT

Wie es funktioniert





STRESS
(z. B. DIVERSE)

BEWUSSTSEIN
(PAUSE)

INTERVENTION
(z. B. ATEM)

NEUER ZUSTAND
(RUHE)

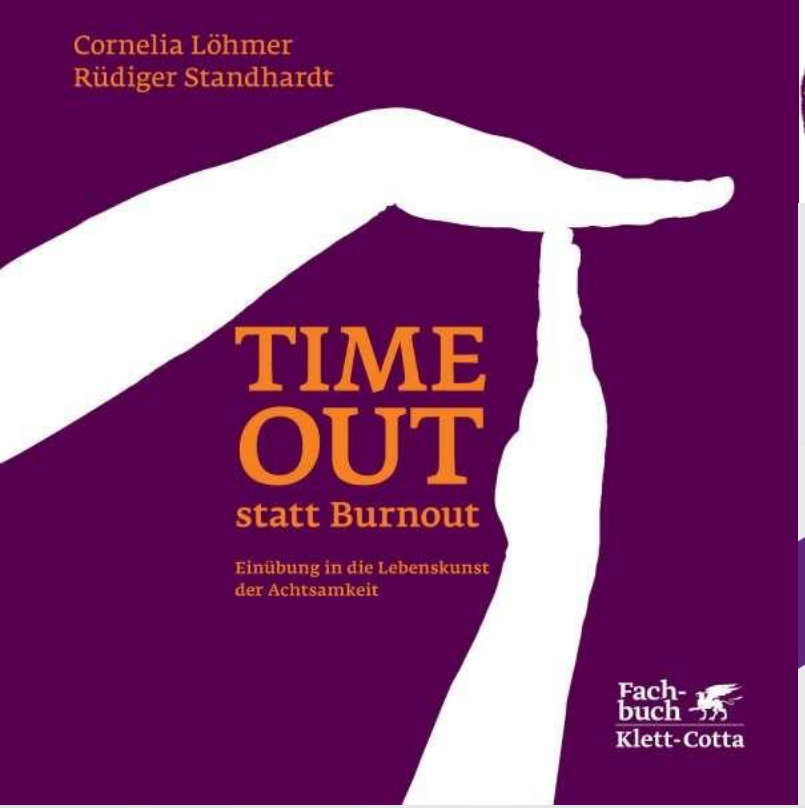
www.mindfulnessatwork.org / saintot@hotmail.com

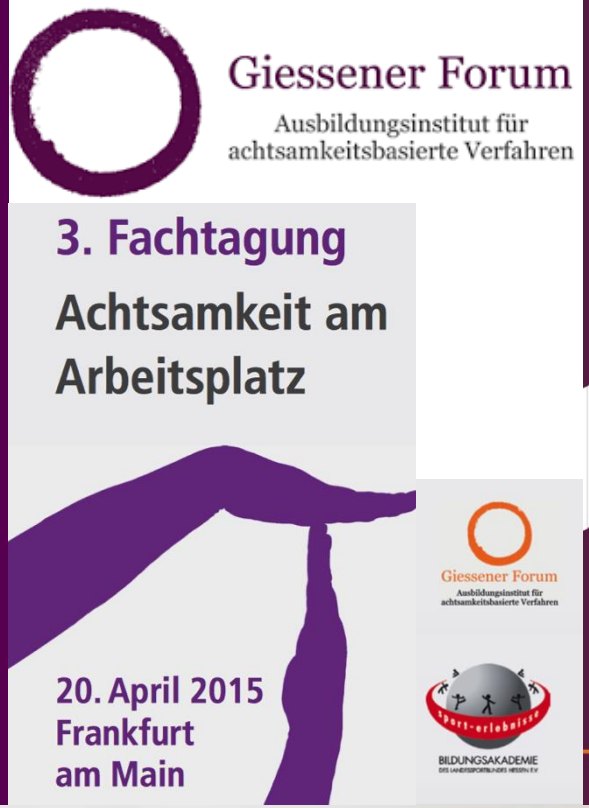
Wichtige Lernpunkte

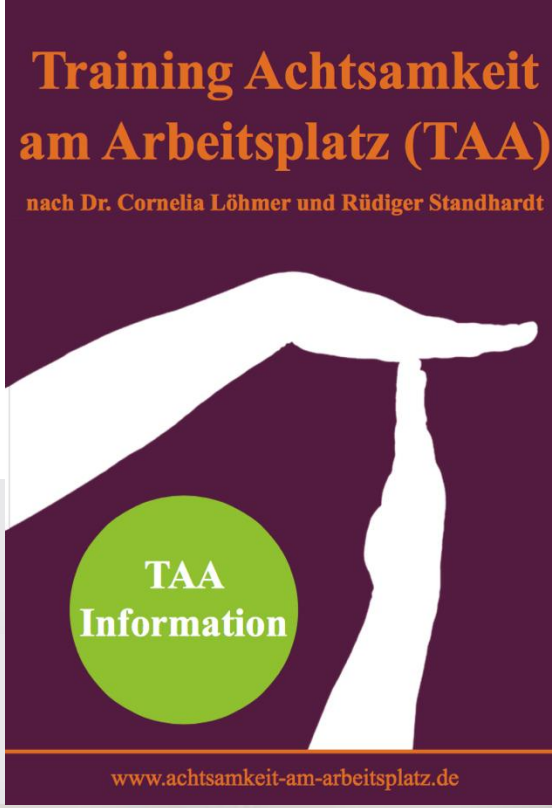
- Ich bin nicht meine Gedanken / Emotionen
- Ich brauche nicht auf jede Stimulation zu reagieren, obwohl ich etwas denke oder fühle
- Ich kontrolliere nicht was geschieht, ich kann wählen wie ich drauf reagiere
- Den Auto-Pilot weg zu lassen ist eine Möglichkeit
- Das Atmen und unsere Körperempfindungen sind hilfreiche Eingangstüre zum Hier & Jetzt

VERGANGENHEIT -	**GEGENWART**	- ZUKUNFT
ICH -	**WIR**	- SIE
MAG -	**NEUTRAL**	- MAG NICHT

www.mindfulnessatwork.org / saintot@hotmail.com







http://www.achtsamkeit-am-arbeitsplatz.de

http://www.mbsr-ausbildung.de