

Einführung in die Lebenskunst der Achtsamkeit

Informationsveranstaltungen am 03. und 10. September 2013
in Altenstadt, Alte Bahnhofstraße 1 – Beginn 19:30 – Eintritt frei

Ist „Achtsamkeit“ ein neuer Modetrend? Man könnte fast den Eindruck haben, da Achtsamkeit in allen erdenklichen und höchst phantasievollen Wortkombinationen gebraucht und manchmal auch missbraucht wird. In der Tat gibt es viele Definitionen die-

und private Kommunikation, Mobilität und sogar die sozialen Kontakte können in eine „gnadenlose“ Stressspirale führen. Zudem dominiert das Streben nach Perfektionismus, Anspruch einer rastlosen „Erfolgsgesellschaft“, zunehmend auch unser Privatleben. Laut einer Studie haben die Arbeitsunfähigkeitszeiten durch psychische Erkrankungen seit 1995 um 80% zugenommen. Dementsprechend stieg auch die Zahl der Verordnungen von Antidepressiva. Besonders alarmierend ist dabei, dass sich die Anzahl der Kinder und Jugendlichen, die regelmäßig stressmindernde oder beruhigende Psychopharmaka einnehmen, in den letzten 10 Jahren mehr als verdoppelt hat.

Im Gegensatz dazu sind Menschen die eine achtsame Lebensführung praktizieren überdurchschnittlich glücklich und zufrieden. Dies wurde inzwischen in zahlreichen psychologischen Studien nachgewiesen. Darüber hinaus sind die positiven Auswirkungen auf die Gesundheit inzwischen unbestritten. Angst, Depressionen und Reizbarkeit werden durch regelmäßige

Übung von Achtsamkeit reduziert. Gleichzeitig verbessert sich die Gedächtnisleistung, die Reaktionszeiten verkürzen sich und die geistige aber auch körperliche Ausdauer wächst. Wer achtsamer lebt ist zudem erfolgreicher und glücklicher in der Partnerschaft.

Der Achtsamkeitstrainer und Managementcoach Thomas Voss gibt in seinen Vorträgen einen Überblick über das Phänomen „Stress“ und stellt einfache, weltanschaulich neutrale Möglichkeiten vor, wie Achtsamkeit in unseren Alltag integriert werden kann und so die Stressspirale verlangsamt wird. Dadurch entsteht in uns neuer Raum für Reflektion, innere Freiheit und erweiterte Handlungsfähigkeit.

In den in Kürze beginnenden Kursen des „Forums der Achtsamkeit“, erlernen und üben die Teilnehmer Schritt für Schritt die Lebenskunst der Achtsamkeit. Dabei kombiniert Thomas Voss u.a. Elemente der klassischen Meditation mit Übungen aus dem Bereich der progressiven Muskelentspannung (nach Jacobson) und einfachen Yoga-Übungen.

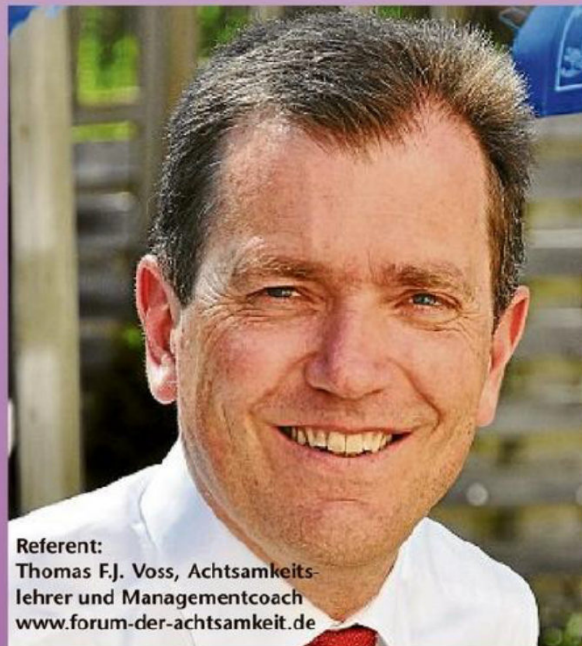
Forum der Achtsamkeit Coaching & Training

ses Begriffes. „Achtsamkeit“ ist die Konzentration auf das „Hier und Jetzt“. Mit Hilfe spezieller Übungen können wir lernen, unsere Gedanken auf das gegenwärtige „Tun“ bzw. „Nicht-Tun“ zu lenken. „Achtsamkeit im Alltag“ ist der gesunde Gegenpol zum häufig propagierten, aber in mehrfacher Hinsicht gefährlichen „Multi-Tasking“.

Achtsamkeit in sein Leben zu integrieren ist keine leichte Aufgabe und erfordert neben der Entwicklung persönlicher Kompetenzen, wie z.B. Gelassenheit, Loslassen können, Selbstvertrauen, Entspannungsfähigkeit, Optimismus auch die Einübung von speziellen, einfach zu erlernenden Techniken.

Tatsächlich betreiben viele Menschen durch eine „nicht-achtsame“ Lebensführung einen wahren Raubbau mit ihrer Gesundheit und missachten dabei auch die Warnsignale des Körpers. Der berufliche Leistungsdruck, die enorme Veränderungsgeschwindigkeit, die Hetze von Termin zu Termin, fehlende Tiefenentspannung - gepaart mit unzureichender Selbstverantwortung sind die Ursachen dafür, dass Gesundheit und Wohlbefinden auf der Strecke bleiben.

Das ständige „Schneller, Höher, Weiter“ macht die Menschen auf Dauer krank. Von diesem „Tempo-Wahn“ sind heute fast alle Lebensbereiche, d.h. nicht nur das Arbeitsumfeld, erfasst. Freizeit, Medien, geschäftliche



Referent:
Thomas F.J. Voss, Achtsamkeits-
lehrer und Managementcoach
www.forum-der-achtsamkeit.de