

„Stressbewältigung durch Achtsamkeit“

MBSR-Training - Mindfulness Based Stress Reduction
 Kursunterlage des 8-wöchigen MBSR Programms nach Dr. Jon Kabat-Zinn

Inhalt

Achtsamkeit	2
Das MBSR Programm	3
Wirkungen und Effekte	4
Die Kurseinheiten	5
Allgemeine Hinweise zum Üben von Achtsamkeit	5
Das Achtsamkeitsdreieck	7
Einteilung der Praxis zuhause	7
Literatur und Online Quellen	9
Tagebuch-Notizen	10
„Mindful Moves“ einfache Übungen im Stehen und Liegen	14
Anhang	16
Wahrnehmung und Gedächtnis/Denksinn	16
Stressmodell und Stress-, Neurophysiologie	16
Emotionen und emotionale Fitness	16
Achtsame Kommunikation	16
Übungen zur Integration in den beruflichen Alltag	16

„Das Vermögen, eine wandernde Aufmerksamkeit willentlich zurück zu bringen, wieder und immer wieder, ist die eigentliche Wurzel von Urteilkraft, Charakter und Willensstärke. Wer über die Fähigkeit der Aufmerksamkeit verfügt, kann schneller arbeiten und wird weniger nervös und ausgelaugt. Eine Ausbildung, die dieses Vermögen entwickelt, ist eine Ausbildung par excellence.“ William James

Mag. Gregor Eibenberger
 Wien, April 2016

Achtsamkeit

Achtsamkeit kann als ein spezifischer, trainierbarer Bewusstseinszustand beschrieben werden, der auf das direkte und nicht wertende Gewahrsein abzielt, was in jedem Augenblick geschieht. Wir können lernen, unsere Aufmerksamkeit zu lenken und uns auf Wahrnehmungen und Gedanken zu konzentrieren, ohne diese sofort zu bewerten. In diesem Zustand sind wir achtsam. Achtsamkeit ist eine wichtige Funktion für alle höheren kognitiven Fähigkeiten wie Konzentration und Aufmerksamkeitslenkung.

Achtsamkeit ist eine spezielle Form der Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment und auf eine nicht urteilende Art und Weise. Es geht um die stetige Praxis, in der Gegenwart zu sein. In unserem 24 Std./7 Tage Hochgeschwindigkeitsalltag ist die geistige Qualität der Achtsamkeit ein Schlüssel für authentisches Handeln.

Die Grundidee des Achtsamkeitstrainings basiert darauf, die Vorteile eines funktionierenden Verstandes zu würdigen und achtsam zu nutzen und mithilfe von Geduld und regelmäßigem Training zu lernen, den Verstand zu lenken, stets sanft bei sich zu halten und auch immer wieder zur Ruhe zu bringen. Achtsamkeit führt zu einem ruhigen Geist und zu einer klaren Wahrnehmung der eigenen Gedanken, Empfindungen und Entscheidungen, während parallel dazu das jeweilige Geschehen aus einer übergeordneten Perspektive betrachtet werden kann. Das daraus entstehende klare Bewusstsein ermöglicht situationsadäquates und zielorientiertes Handeln im Einklang mit den eigenen Werten und Zielen, welches zahlreiche vitale Vorteile im beruflichen und privaten Alltag bringt.

Eine Vielzahl von Studien zeigt, dass die geschulte Achtsamkeit das Potenzial bietet, Gesundheit und Leistungsfähigkeit von Menschen gleichermaßen zu erhöhen. Die Effekte von Achtsamkeit sind nicht nur auf psychologischer, sondern auch auf neuronaler Ebene nachweisbar. Mittlerweile ist klar, dass man durch achtsamkeitsbasierte Interventionen nicht nur Stress reduzieren kann, sondern auch Aufmerksamkeit, Kreativität und soziale Kompetenz in einem Ausmaß fördern kann, dass sie nachweisbare Effekte auf den Erfolg haben. Mit einem ruhigen und ausgeglichenen Geist wird jede Entscheidung, die Sie treffen, gut und richtig sein. Achtsamkeit ermöglicht, Situationen neu wahrzunehmen und kreative Problemlösungen und Verhaltensweisen zu finden. Die Fähigkeit, mit einem neuen Blick auf Probleme zu sehen, die in Achtsamkeitstrainings vermittelt wird, ist sicherlich in vielen Entscheidungssituationen vorteilhaft.

Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit bedeutet ein klares, unabgelenktes und urteilsfreies Beobachten von dem, was hier und jetzt passiert, innen sowie außen. Wichtig ist es, die Bewusstseins-Inhalte zu beobachten. Was ist jetzt gerade präsent – achtsam sein bei Widerständen oder Gereiztheit, bei Verwirrung, Langeweile oder Ziellosigkeit, aber auch bei Freude und Umsetzungskraft, bei Stärke und Gelassenheit. Essentiell dabei ist es, eine abwartende, empfangende innere Haltung zu bewahren.

Die wichtigste Grundlage unserer Arbeit bildet das Training, wie es von Jon Kabat-Zinn im Programm „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (Mindfulness-Based Stress Reduction MBSR) entwickelt worden ist.

Die Achtsamkeit fördert als reines Beobachten die Aufnahmefähigkeit und Sensitivität des menschlichen Geistes, unsere Geistesgegenwärtigkeit, und die Klarheit über die Ziele und Werte lenkt und stärkt seine aktiv-formenden Kräfte. Wir werden uns der Bewusstseinsinhalte klar und erkennen mithilfe achtsamer, kognitiver Übungen den Verlauf eines Gedankens, einer Empfindung sowie die Zusammensetzung und die nötigen Bedingungen. Wir sehen unserem eigenen Denksinn quasi beim Arbeiten über die Schulter und erkennen die Grundlagen, Grenzen und Eigenheiten.

Wir versuchen unseren Geist zu „**objektivieren**“, d.h. aus eigenen Erlebnissen, beruflichen Ereignissen, aus der persönlichen, subjektiven Beziehung zur Erfahrung herauszutreten und eine mehr hinterfragende, objektivere Sicht zu gewinnen. Es findet sozusagen ein «Shift» vom Subjekt, „Ich bin der Gedanke und er ist Realität“, hin zum Objekt „Ich habe den Gedanken und er ist ein Konstrukt des Geistes“ statt. Zusätzlich beginnen wir mit Unterstützung der Übungen, die Gedanken und Empfindungen als unbeständig zu sehen, als vorübergehende geistige Momente, die nicht zwangsläufig wahr sind beziehungsweise nur bedingt wahr sind.

Diese neu gewonnene **(Selbst-) Wahrnehmung** erlaubt es uns schlicht, jedes im Geist und im Körper stattfindende Ereignis intensiv zu erleben, ohne sich damit zu identifizieren, und das ermöglicht somit „ein tiefes, durchdringendes, nicht-konzeptuelles Verständnis“ des Geistes und unserer Wahrnehmung. Die eigenen Widerstände (Bewusstseins-Inhalte) ebenso achtsam und „objektiv“ zu beobachten ist eine zusätzliche Herausforderung im Rahmen des Trainings. Wenn Sie mit dem Training beginnen und konsequent weitermachen, gewinnen Sie zahlreiche vitale Resultate. Diese sind innere Ruhe und Zufriedenheit, sowie Freude, Produktivität und Entscheidungssicherheit sowie ein allgemeines Wohlbefinden. Weitere Vorteile des Trainings sind emotionale Fitness und eine erhöhte Resilienz, und Sie erhalten eine geniale, unauffällige Selbstschutzfunktion. Das Training führt uns immer wieder sanft zum gegenwärtigen Augenblick, welcher der einzig wichtige ist.

Das MBSR Programm

Die Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) gehört zu den gegenwärtig wohl bekanntesten Programmen des Achtsamkeitstrainings, was daran liegt, dass in den letzten Jahren besonders viele Studien zu dieser Methode erschienen sind, sie vielfach im klinisch-medizinischen Einsatz erprobt wurde und ein standardisiertes Ausbildungs-Curriculum existiert, das die Qualität der MBSR-Kurse sicherstellt.

MBSR wurde 1979 an der Universitätsklinik Massachusetts durch Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelt und dort angewendet und evaluiert. Das Programm beinhaltet einfache Körperübungen aus dem Yoga, einen so genannten Body Scan, bei dem der Übende mit wacher Aufmerksamkeit systematisch alle Körperregionen und die dort auftretenden Empfindungen wahrnimmt, sowie Achtsamkeitsübungen im Stehen, Liegen und im Gehen. Diese Kombination aus Bewegung und Ruhe kann im Unternehmenskontext besonders

geeignet sein, da die einfachen Bewegungsübungen, die „mindful moves“, einen Ausgleich zu überwiegend sitzenden Tätigkeiten schaffen.

Verschiedene Übungen schließlich führen in das Achtsamkeitstraining ein, das als Sitzen in Stille, auch verbunden mit einer Wahrnehmung des eigenen Atems, oder im Gehen praktiziert wird.

Das MBSR-Achtsamkeitstraining ist sehr wirksam, um bis dahin automatisch ablaufende Reiz-Reaktionsmuster zu unterbrechen und Gewohnheiten in der Kommunikation und im Tun mehr und mehr durch bewusstes und präsentes Handeln zu ersetzen. Dadurch entsteht Raum, um Themen mit Abstand zu betrachten und neue Handlungsmöglichkeiten zu finden.

Ein typischer MBSR-Kurs beinhaltet acht Wochen Schulung mit zwei bis drei Unterrichtsstunden pro Woche und mit Übungen für zu Hause. Neben der reinen Vermittlung von Achtsamkeitsübungen werden im Kurs auch Themen wie Stressmanagement, Wahrnehmung und Achtsamkeit in konkreten beruflichen Alltagssituationen angesprochen.

Wirkungen und Effekte

Eine Vielzahl von Studien belegen die Wirksamkeit des MBSR-Programms und beschreiben Veränderungen auf unterschiedlichsten Ebenen:

- Allgemeines Wohlbefinden und gesundheitliche Effekte
- Vitale und effektive Selbstschutzfunktion
- Die Achtsamkeit bringt uns ins Hier und Jetzt
- Sie öffnet den Raum zwischen Impuls und Handlung
- Emotionale Fitness
- Resilienz und psychische Widerstandskraft
- Zielerreichungskompetenz und (Tat-) Durchsetzungskraft
- Verbesserung sämtlicher „Soft Skills“

Die Kurseinheiten

Die acht Übungseinheiten mit ca. 2,5 Stunden sind wie folgt strukturiert:

- Autopilot, Achtsamkeit und ihre Effekte
- Wahrnehmung und Gedächtnis
- Präsenz und offenes Gewahrsein
- Stressmodell und Neurophysiologie
- Stressreaktion, -antwort und Emotionenregulation
- Achtsame Kommunikation und achtsames Feedback
- Selbstfürsorge und Eigenverantwortung
- Integration in den Alltag und die berufliche Anwendung

Zusätzlich findet ein 7-stündiger Achtsamkeitstag inklusive gemeinsamem Mittagessen im Schweigen statt.

Allgemeine Hinweise zum Üben von Achtsamkeit

Die innere Haltung der Achtsamkeit: Achtsamkeit entsteht nicht einfach wie von selbst, nur weil man zu der Überzeugung gelangt ist, dass es nützlich und wünschenswert wäre, bewusster zu leben. Es bedarf vielmehr einer starken Entschlossenheit sowie einer wirklichen Überzeugung vom Wert solchen Tuns.

Nicht beurteilen: Wenn Sie beginnen, auf Ihre Gedanken zu achten, dann werden Sie schon bald bemerken, dass so ziemlich alles in der einen oder anderen Weise ein Urteil ist. Es ist wichtig, dass wir uns dessen bewusstwerden. Wir müssen das Urteilen nicht beurteilen oder versuchen, es zu verändern. Wir müssen es nur sehen. Dann kann wahre Unterscheidungskraft entstehen, und wir sehen die Dinge so, wie sie sind.

Geduld: Wir versuchen immer, irgendwo anders hinzukommen. Wir haben ein starkes Bedürfnis, auf dem Weg in eine bessere Zeit zu sein, in der sich für uns alles zum Besseren wenden wird. Deshalb werden wir schnell ungeduldig und getrieben.

Der Anfängergeist: Diese Qualität des Bewusstseins sieht die Dinge neu und frisch, wie zum ersten Mal mit einem Gefühl der Neugier. Es bedeutet, dass Sie in diesem Moment innerlich eine Weite erfahren, durch die Sie nicht in dem gefangen sind, was Sie wissen oder erfahren haben.

Vertrauen: Wichtiger Bestandteil dieser Praxis ist das Entwickeln von Vertrauen in die eigene innere Weisheit. Die meisten Menschen verlassen sich lieber auf äußere Autoritäten anstatt ihrer eigenen inneren Stimme zu vertrauen.

Nichtgreifen: Mit dieser Qualität von Bewusstheit gibt es kein Habenwollen oder Festhalten, keine Abneigungen gegen Veränderungen oder Bewegung weg von dem, was auch immer im Moment auftaucht. Nichtgreifen bedeutet mit anderen Worten, nicht zu versuchen, irgendwo anders hin zu gelangen, als wo man in jedem Augenblick ist.

Akzeptieren: Akzeptanz bedeutet die Schmerzen, die man hat, anzunehmen. Wenn Sie übergewichtig sind, dann akzeptieren Sie Ihre Kilos als Teil Ihres Körpers zum gegenwärtigen Zeitpunkt. Immer wieder gibt es Situationen oder Gegebenheiten, mit denen wir uns früher oder später, oft erst nach heftigem, innerem Widerstand, arrangieren müssen. Dieses Stadium gehört zum inneren Aussöhnungsprozess und ist gleichzeitig unerlässlich für jede Heilung.

Loslassen: Das Prinzip des Loslassens oder Nicht-Anhaftens gehört zu den Grundvoraussetzungen der Achtsamkeitsmeditation. Wenn wir lernen, das innere Geschehen aufmerksam zu beobachten, kristallisieren sich sehr schnell diejenigen Anschauungen, Gefühle und Gewohnheiten heraus, an denen man unbedingt festhalten möchte. In der Regel sind es solche, die uns positiv stimmen. An ihnen hängen wir so sehr, dass wir sie am liebsten immer wieder heraufbeschwören möchten, um uns an ihnen zu erfreuen. Anders ist es bei unliebsamen oder gar bei beängstigenden Gedanken und Gefühle. Diese wäre man am liebsten los oder zumindest wüsste man gern, wie sie sich vermeiden ließen.

Die Gewohnheit, sich an manche Dinge zu klammern und andere abzulehnen, wird in der Meditation als unbrauchbar erkannt und abgelegt. (MBSR Kursunterlage Walter Schitter)

Bei unseren Übungen im beruflichen und privaten Alltag und während des Trainings sind wir stets gefordert, die innere Haltung der Achtsamkeit präsent zu haben. Die inneren Abläufe wie Körperempfindungen, Gefühle und Gedanken (siehe Achtsamkeitsdreieck) sind bei allen Übungen klar, ununterbrochen und urteilsfrei zu beobachten. Folgende Techniken werden im Rahmen des Trainings regelmäßig durchgeführt:

- Body Scan (mit wacher Aufmerksamkeit systematisch alle Körperregionen erfahren)
- Sitz- und Atemtechniken
- Achtsamkeitsübungen im Gehen
- Rosinen-Übung
- einfache, achtsame Bewegungen im Liegen und Stehen – „mindful moves“
- Übungen zum offenen Gewahrsein
- Übungen für den Alltag und deren Integration in den Arbeitsalltag

Das Achtsamkeitsdreieck



Einteilung der Praxis zuhause

Woche 1:

- Täglich Body Scan im Liegen oder Sitzen mithilfe der CD
- Eine Mahlzeit in dieser Woche bewusst zu sich nehmen

Woche 2:

- Täglich Body Scan im Liegen oder Sitzen mithilfe der CD
- 10-15 Min. täglich Achtsamkeitsübung im Sitzen
- Tagebuch: täglich eine angenehme Erfahrung im Tagebuch notieren (siehe S. 10 in der Kursunterlage)
- Achtsamkeit bei Routinehandlungen aufrechterhalten z.B. beim Zähneputzen, Duschen, Abwaschen, Email-Verfassen, Einkaufen, Essen, zum Meeting gehen, ins Büro gehen

Woche 3:

- Body Scan und einfache Körperachtsamkeitsübungen „mindful moves“ mithilfe der CD abwechselnd – 1 Tag Body Scan, 1 Tag „mindful moves“
- 10-15 Min. täglich Achtsamkeitsübung im Sitzen - Sitzmeditation
- Tagebuch: täglich eine unangenehme Erfahrung im Tagebuch notieren (siehe S. 11 in der Kursunterlage)

Woche 4:

- Body Scan und einfache Körperachtsamkeitsübungen „mindful moves“ mithilfe der CD abwechselnd – 1 Tag Body Scan, 1 Tag „mindful moves“
- 20 Minuten täglich Achtsamkeitsübung im Sitzen – Sitzmeditation mit der Aufmerksamkeit auf den Atem sowie anderer physischer Empfindungen und den ganzen Körper
- Sich der eigenen Stressfaktoren, -reaktionen und Verhaltensweisen unter Stress bewusst werden, ohne zu versuchen, diese zu ändern. Ein Bewusstsein dessen entwickeln, wie es einem dabei geht, ob man sich z. B. blockiert, festgefahren, verschlossen oder starr fühlt.
- Informationen über Stress und dessen Auswirkungen durchlesen

Woche 5:

- Täglich im Wechsel insgesamt 45 Min. Body Scan, Mindful moves im Liegen und lange Sitzmeditation mithilfe der CD.
- Tagebuch: täglich zumindest eine stressbelastete Begegnung bzw. Situation im Tagebuch notieren (S. 13 in der Kursunterlage)
- Sich der eigenen Reaktionsmuster in einzelnen Momenten bewusst werden, erforschen, welche Wahl sich mit mehr Achtsamkeit, Freiraum und Kreativität in der Situation – sowohl in der Meditation als auch im Alltag – bietet; sich an den Atem als Anker erinnern; innehalten und bewusst handeln. A L I – Atmen Lächeln Innehalten

Woche 6:

- Täglich im Wechsel insgesamt 45 Min. Body Scan, Mindful moves im Liegen oder Stehen und Sitzmeditation wie auf der CD
- Informelle Praxis: achtsam sein auf das, was und wieviel man über die Sinne aufnimmt und wie man darauf reagiert.

Woche 7:

- Täglich im Wechsel insgesamt 45 Min. Body Scan, Mindful moves im Liegen oder Stehen und Sitzmeditation wie auf der CD
- Informelle Praxis: auch außerhalb der formellen Übungen so wach und bewusst wie möglich sein

Woche 8:

- Die Übungen abwechseln und zur eigenen Übung werden lassen

Literatur und Online Quellen

Kabat-Zinn, Jon: Gesund durch Meditation - 2013 O.W. Barth Verlag
Kabat-Zinn, Jon: Zur Besinnung kommen - 2008 Arbor Verlag
Coleman, Daniel: Konzentriert euch - 2014 Piper Verlag
Hawn, Goldie: 10 achtsame Minuten - 2013 Klett-Cotta Verlag
Khotas, Paul: Mit Achtsamkeit in Führung - 2014 Klett-Cotta Verlag
Schmidt, Stefan (Hrsg): Achtsamkeit - 2013 Verlag Hans Huber
Shapiro/Carlson: Die Kunst und Wissenschaft der Achtsamkeit - 2011 Arbor Verlag
Belschner: Achtsamkeit als Lebensform; Psychologie des Bewusstseins Bd. 6/07 Lit Verlag
Witten, Donna: Beruf als Weg - 1999 Theseus Verlag
Santorelli, Saki: Zerbrochen und doch ganz. Die heilende Kraft der A. - 2006 Arbor-Verlag
Ott, Ulrich: Meditation für Skeptiker 2010 O.W. Barth Verlag

Online-Quellen

Dr. Schmid Stefan: Universität Freiburg – Forschungsschwerpunkt Achtsamkeit, Meditation und Neurophysiologie - <https://www.uniklinik-freiburg.de/psychosomatik/forschung>
Dr. Sauer Sebastian www.mindfulnessresearch.net
Dr. Ott, Ulrich: Bender Institute of Neuroimaging:
<http://www.uni-giessen.de/cms/fbz/fb06/psychologie/weitere-inst/bion>
Österreichische MBSR-Verband: www.mbsr-verband.at
Ausbildungs-Institut für Achtsamkeit von Doris Kirch: www.dfme.de

Tagebuch-Notizen

Woche 2: angenehme Erfahrungen aufmerksam wahrnehmen und niederschreiben. Welche Erfahrung? Wie waren die Gefühle, die Körperempfindung und die Gedanken?

Tag 1: _____

Tag 2: _____

Tag 3: _____

Tag 4: _____

Tag 5: _____

Tag 6: _____

Woche 3: unangenehme Erfahrungen aufmerksam wahrnehmen und niederschreiben.
Welche Erfahrung? Wie waren die Gefühle, die Körperempfindung und die Gedanken?

Tag 1: _____

Tag 2: _____

Tag 3: _____

Tag 4: _____

Tag 5: _____

Tag 6: _____

Woche 4: *Stress-Tagebuch*: stressauslösende und stressverschärfende Gedanken sowie Ereignisse aufmerksam wahrnehmen und niederschreiben –Welche Erfahrung oder Begegnung; wie waren die Gefühle, die Körperempfindung und die Gedanken? Konnte das Problem gelöst werden? Wenn ja, wie?

Tag 1: _____

Tag 2: _____

Tag 3: _____

Tag 4: _____

Tag 5: _____

Tag 6: _____

Woche 5: *Stress-Tagebuch*: stressauslösende und stressverschärfende Gedanken sowie Ereignisse aufmerksam wahrnehmen und niederschreiben – Welche Erfahrung/schwierige Gespräche oder Begegnungen; Wie waren die Gefühle, die Körperempfindung und die Gedanken? Konnte das Problem gelöst werden? Wenn ja, wie?

Tag 1: _____

Tag 2: _____

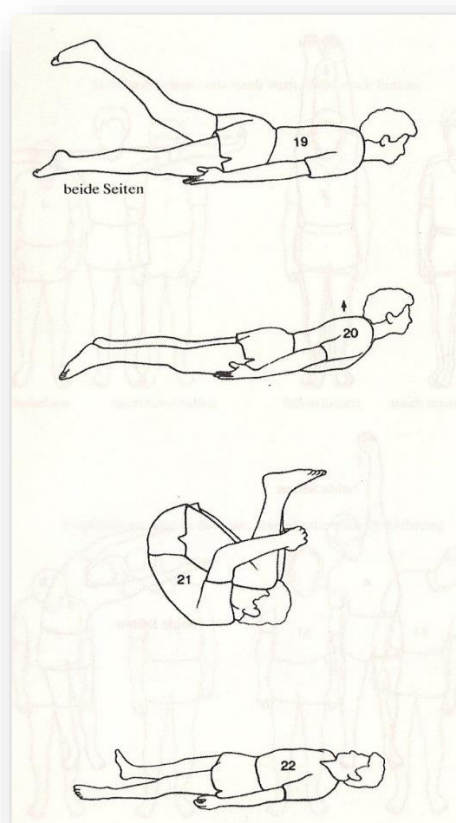
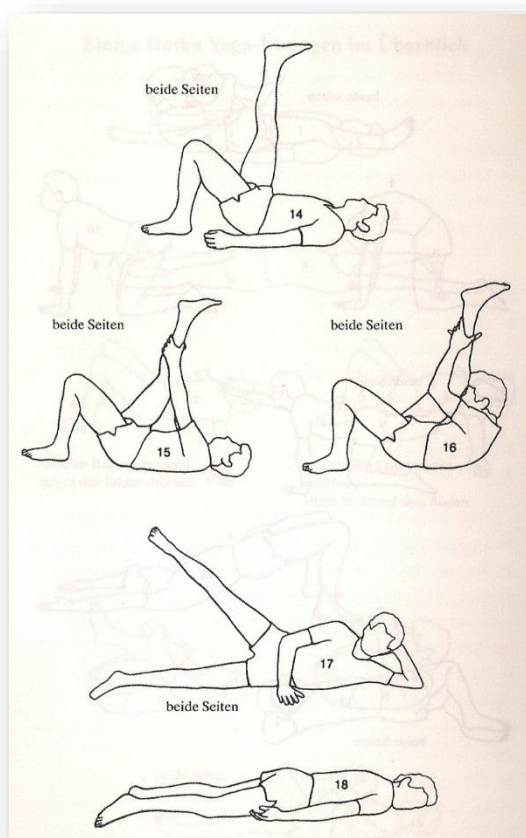
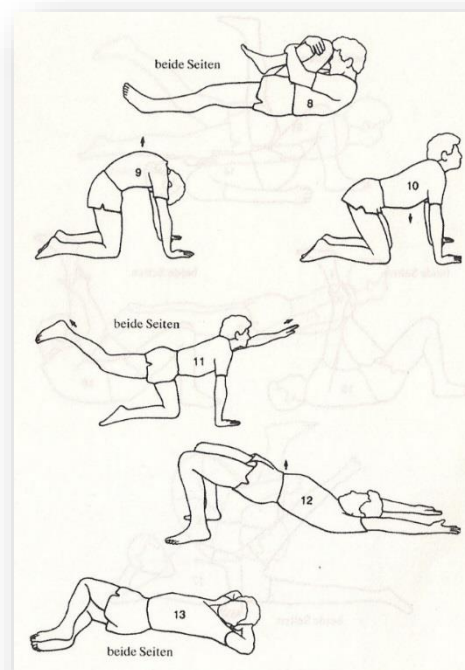
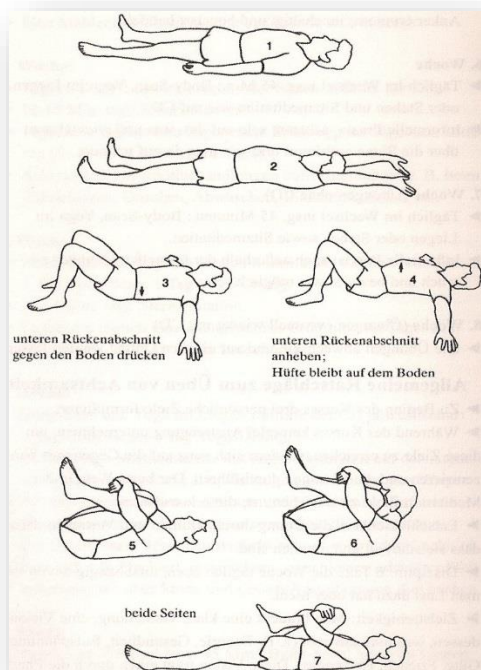
Tag 3: _____

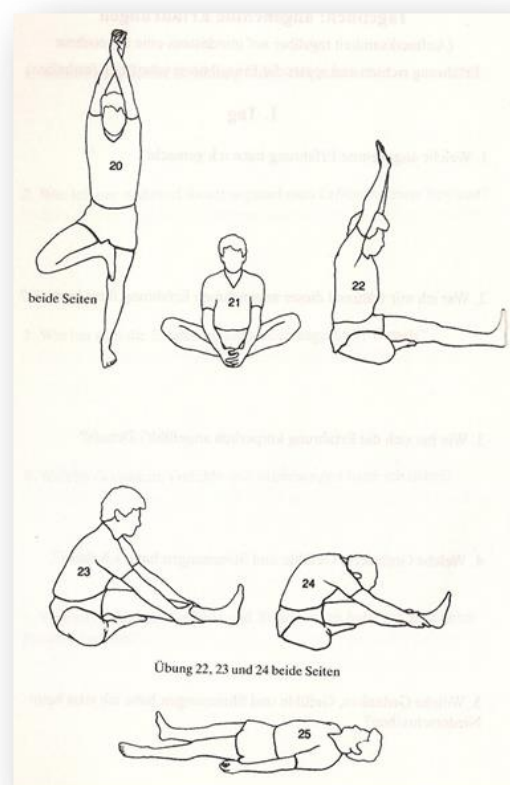
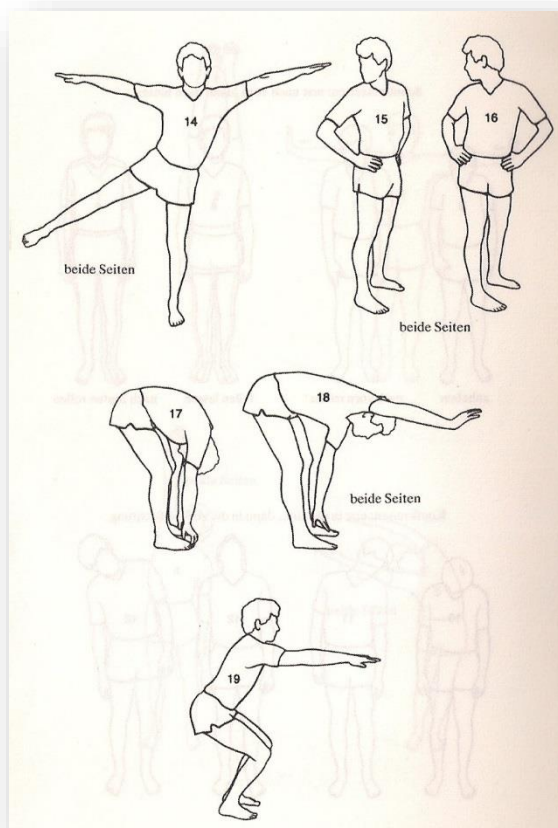
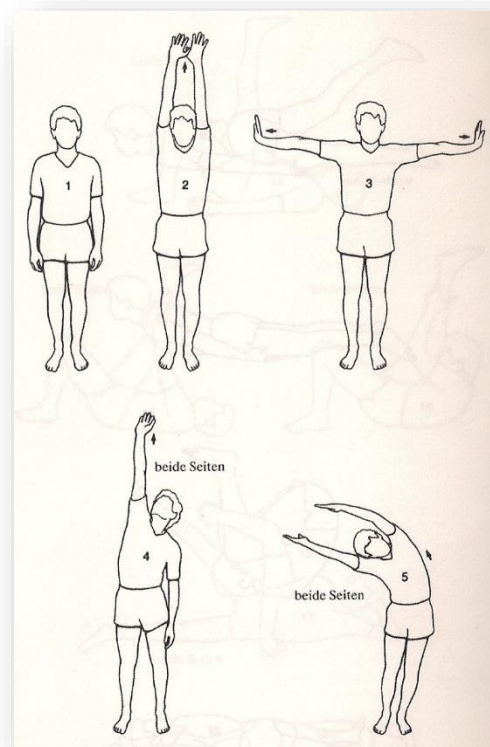
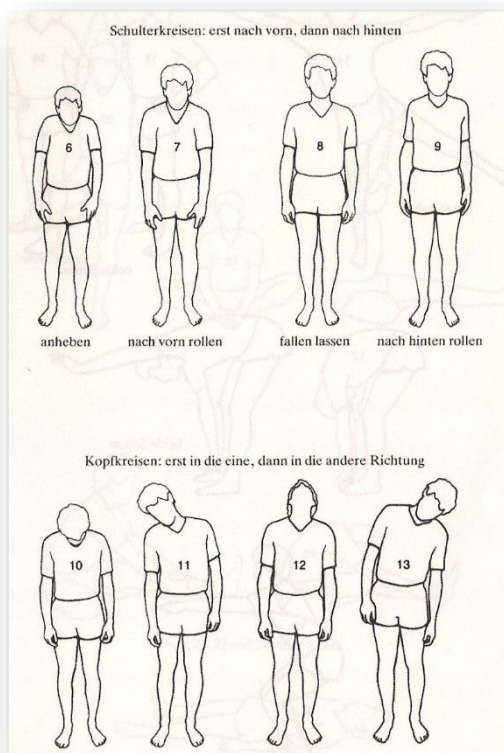
Tag 4: _____

Tag 5: _____

Tag 6: _____

„Mindful Moves“ einfache Übungen im Stehen und Liegen





Anhang

Wahrnehmung und Gedächtnis/Denksinn

Stressmodell und Stress-, Neurophysiologie

Emotionen und emotionale Fitness

Achtsame Kommunikation

Übungen zur Integration in den beruflichen Alltag