

# MINDFULNESS



**DIE KUNST DER ACHTSAMKEIT**



**Würzburger Akademie**  
für Empowerment-Coaching

# WAS IST MINDFULNESS?

DAS **BEWUSSTSEIN**, DAS ENTSTEHT, WENN MAN IM GEGENWÄRTIGEN MOMENT UND OHNE ZU URTEILEN AUF DIE DINGE ACHTET, WIE SIE SIND. (KABAT-ZINN, 1994)



## ZENTRALE ASPEKTE:

- BEWUSSTSEIN
- NICHT-URTEILEN
- ACHTSAMKEIT
- ANNAHME



**Würzburger Akademie**  
für Empowerment-Coaching

# ANWENDUNGEN VON MINDFULNESS



- **MINDFULNESS MEDITATION:** KONZENTRIERTES, BEWUSSTES GEWAHRSEIN DES GEGENWÄRTIGEN MOMENTE.
- **BODY SCAN:** SYSTEMATISCHES ACHTSAMWERDEN VERSCHIEDENER KÖRPERREGIONEN VOM KOPF BIS ZU DEN ZEHEN.
- **SANFTE KÖRPER-ÜBUNGEN:** KÖRPERBEWEGUNGEN, DIE BEWUSSTHEIT UND BEWEGLICHKEIT FÖRDERN



# BEOBACHTUNGEN AUS DER FORSCHUNG

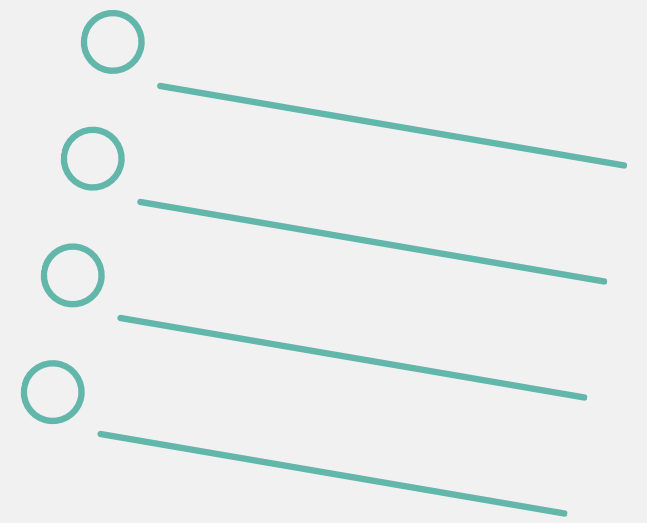


- FÖRDERUNG PSYCHISCHER **GESUNDHEIT**
- STEIGERUNG VON **SUBJEKTIVEM  
WOHLBEFINDEN**
- VERBESSERUNG VON KOGNITIVER  
**FLEXIBILITÄT** UND **AUFMERKSAMKEIT**



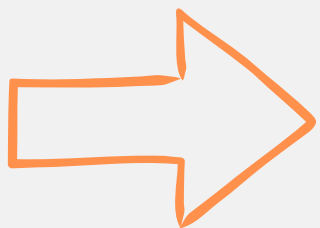
**Würzburger Akademie**  
für Empowerment-Coaching

# SELBSTVERSUCH



## ANLEITUNG FÜR EINE KURZE MINDFULNES-MEDITATION

- SETZE DICH BEQUEM HIN UND SCHLIESSE SANFT DEINE AUGEN.
- RICHTE DEINE AUFMERKSAMKEIT AUF DEINEN ATEM, WIE ER EIN- UND AUSSTRÖMT, OHNE IHN ZU VERÄNDERN.
- SPÜRE DEN ATEM, DER DEINEN KÖRPER ENTSPANNT UND DICH IM HIER UND JETZT VERANKERT.
- WENN GEDANKEN KOMMEN, NIMM SIE WAHR, OHNE SIE ZU BEWERTEN, UND BRINGE DEINE AUFMERKSAMKEIT SANFT ZUM ATEM ZURÜCK.
- ÖFFNE NACH EINIGEN ATEMZÜGEN LANGSAM DEINE AUGEN UND NIMM DIE RUHE MIT IN DEN WEITEREN TAG.



WAS HAST DU GESPÜRT UND WIE FÜHLST DU DICH?



**Würzburger Akademie**  
für Empowerment-Coaching

# REFLEKTION



- WANN HAST DU DAS LETZTE MAL IN **STILLE** UND OHNE DEN EINFLUSS VON ÄUSSEREN REIZEN DEN **MOMENT** GESPÜRT?
- **WIE** HAST DU DICH DAVOR UND DANACH **GEFÜHLT**?
- **WANN** KANNST DU DIR EIN PAAR MINUTEN FÜR STILLE UND MINDFULNESS AN DEINEM TAG NEHEMEN?
- **WIE** KANNST DU MINDFULNESS INTEGRIEREN, DAMIT DU ES **LANGFRISTIG** EINBAUEN KANNST?





# TAKE AWAY

ES MUSS NICHT IMMER EINE MEDITATION SEIN,  
SONDERN MINDFULNESS IST EINE **HALTUNG**, MIT DER  
MAN DEM **LEBEN** BEGEGNET

MAN KANN IN JEDEM  
MOMENT **MINDFUL** SEIN

ANWENDUNG VON MINDFULNESS KANN **POSITIVE**  
**AUSWIRKUNGEN** AUF DIE **GESUNDHEIT** HABEN



Teile den Post mit Freunden!



Speichere den Post für später!



**Würzburger Akademie**  
für Empowerment-Coaching