

Mindfulness

Achtsamkeit



Uważność

Bilinçli Farkındalık

Erfolgsgründe

- **hohe Wirksamkeit**
- **wissenschaftlich nachgewiesen**
- **bisher ca. 3000 Studien**
- **in Medizin, Psychologie,
Neurowissenschaft, Pädagogik**
- **Kursangebote bei vielen Unternehmen
und Institutionen**

Google, Nike, Apple, Yahoo, Intel, Goldman Sachs, AOL Time Warner,
McKinsey, Deutsche Bank, Procter & Gamble, HBO, NBA (Sport)

Achtsamkeit

- **Basiskompetenz (basic skill)**
- **Persönlichkeitsmerkmal (part of personality)**
- **Konzept zur Stressbewältigung und Steigerung des Wohlbefindens (a concept how to handle stress and achieve well-being)**

Definition

*Auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein,
bewusst, im gegenwärtigen Augenblick (=jetzt)
und ohne zu urteilen“
(Jon Kabat-Zinn)*

Mindfulness

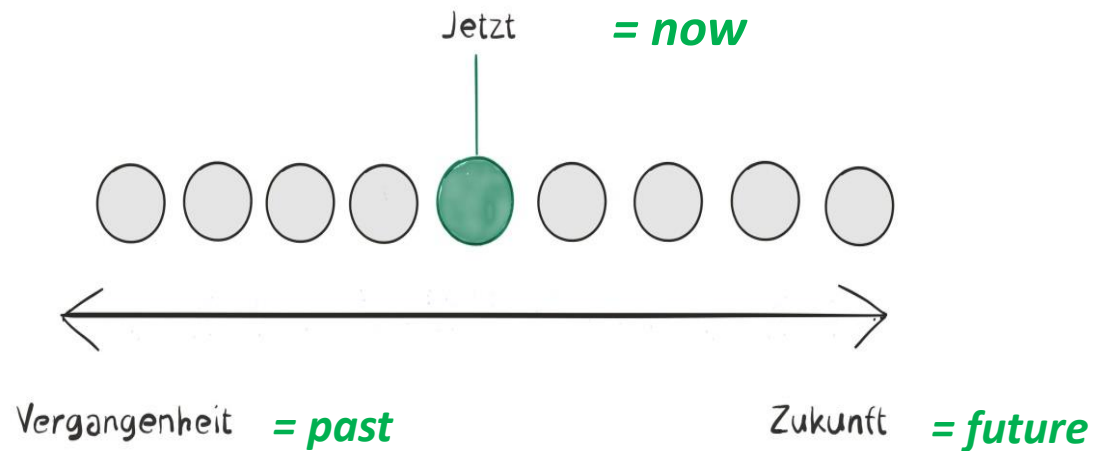
*“Mindfulness is awareness that arises
through paying attention, on purpose, in
the present moment, non-judgementally“.*

mind full or mindful?



Mind Full, or Mindful?

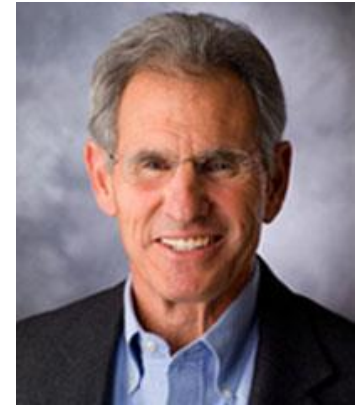
The present moment



MBSR

Mindfulness-Based Stress Reduction

- vom Molekularbiologen Jon Kabat-Zinn (University of Massachusetts Medical School)
- Ende der 1970er Jahre als ergänzende Therapie für Schmerz- und Krebspatienten, bei Schuppenflechte (Psoriasis), Depression
- verbindet die positiven Wirkungen von Achtsamkeit und Meditation mit den Erkenntnissen der Schulmedizin, der Stressforschung und der Gehirnforschung
- Im Mittelpunkt des 8-wöchigen Programms stehen formelle Übungen (Bodyscan, Yoga, Meditation) sowie Gruppensitzungen



Achtsamkeitsübungen

formelle Übungen:

- Meditation
- Atemübungen
- Bodyscan



informelle Achtsamkeit:

- im Alltag
beim Essen, Autofahren, Spülen etc.



NEU! Achtsame Haltung



achtsamer Geist	alltäglicher Geist
nicht urteilen	bewerten, analysieren, urteilen
Anfängergeist	Expertengeist, „ich weiß, wie es geht“
Geduld	Ungeduld, Verlangen, Unruhe
Vertrauen	Zweifel
loslassen	anhaften
nicht erzwingen	Ehrgeiz, erzwingen
Akzeptanz	Widerstand



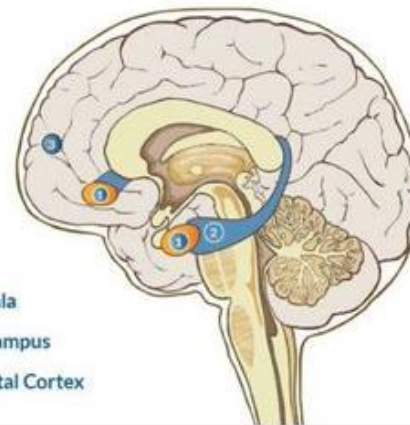
Mindfulness and the Brain

Amygdala

Aroused when detecting and reacting to emotions, especially difficult or strong emotions such as fear. Following mindfulness training, this part of the brain is less activated and has less gray matter density.

Hippocampus

Critical to learning and memory, and helps regulate the amygdala. Following mindfulness training, this part of the brain is more active and has more gray matter density.



- 1 Amygdala
- 2 Hippocampus
- 3 Prefrontal Cortex

Prefrontal Cortex

Associated with maturity, including regulating emotions and behaviors, and making wise decisions. Following Mindfulness training, this part of the brain is more activated.



<http://www.mindfulschools.org/about-mindfulness/research/>

Wirkung

wissenschaftlich belegt

- Schmerztherapie (*pain Therapy*)
- Herzkrankheiten, Schlaganfall (*heart disease and stroke*)
- Krebs (*cancer*)
- Demenz (*dementia*)
- Stressbewältigung (*stress reduction*)
- Depression und Angstzustände (*anxiety*)
- Sucht (*addiction*)
- ADHS Aufmerksamkeitsdefizit (*attention deficit disorders*)
- Schlafstörungen (*sleep disorder*)
- Bildung (*education and academic performance*)
- Arbeitsleistung (*workplace performance and management*)
- Sport
- Erziehung (*parenting*)



Wie?

- Verbesserte Aufmerksamkeit (*concentration*)
- Bewusstes Handeln (*acting self-consciously*)
- Abstand zu Realität (*more distance to reality*)
- Selbstregulation (*self-regulation*)
- Selbstverantwortung (*self-responsibility*)
- Gefühlssteuerung (*regulating emotions*)
- Mehr Mitgefühl (*compassion*)
- Mehr Resilienz (*resilience*)

