



Achtsamkeit

und wie es Ihnen helfen kann

Was sind die Vorteile? Wieso ist das so?

✓ **Es kann Symptome von Depression, Angst und Stress lindern**
Symptome wie Antriebslosigkeit, Niergeschlagenheit

✓ **Es kann Ihr allgemeines Wohlbefinden verbessern**
indem sie dazu beiträgt, Emotionen besser zu bewältigen, sich innerlich stabiler zu fühlen und das Leben mehr zu genießen, und indem man sich seiner Gedanken und Gefühle bewusster wird und sich weniger überwältigt fühlt.

✓ **Es kann auch Ihre körperliche Gesundheit unterstützen.**
Sie senkt bestimmte Substanzen im Körper, die mit Langzeitstress und psychischen Problemen wie Depressionen in Verbindung gebracht werden.

- Förderung der Konzentration

Achtsamkeit schult Ihren Geist, im gegenwärtigen Moment zu bleiben. Dies hilft, übermäßiges Denken oder das Verharren in negativen Gedanken zu reduzieren, was bei Angstzuständen und Depressionen häufig der Fall ist.

- Förderung von Emotionsregulation

Mit etwas Übung hilft Ihnen Achtsamkeit, Ihre Emotionen wahrzunehmen, ohne automatisch zu reagieren. Sie können selbst entscheiden, wie Sie reagieren wollen, was Ihnen hilft, sich kontrollierter zu fühlen.

- Gefühle wahrnehmen statt vermeiden

Anstatt unangenehme Gefühle zu verdrängen, lehrt Sie Achtsamkeit, ihnen mit Freundlichkeit und Offenheit zu begegnen. Dies kann das Vermeiden reduzieren, das psychische Probleme oft verschlimmert.

- Beruhigung des Stresssystems des Körpers

Achtsamkeit kann die Stressreaktion des Körpers verringern, indem sie das Nervensystem beruhigt. Mit der Zeit kann dies Entzündungen und stressbedingte körperliche Symptome verringern.

Was tun?

1. Regelmäßig üben

Achtsamkeitsprogramme dauern in der Regel 8 Wochen und beinhalten: Eine wöchentliche Gruppensitzung (2 bis 2,5 Stunden) und tägliche Übungen zu Hause (etwa 45 Minuten).

2. Beginnen Sie mit Anleitung

Es ist einfacher, Achtsamkeit zu lernen, wenn jemand Sie anleitet. Das kann ein Therapeut sein, ein ausgebildeter Achtsamkeitslehrer oder eine Audioaufnahme. Bei diesen Programmen lernen Sie auch etwas über Stress und Emotionen, was Ihnen hilft, motiviert zu bleiben.

3. Wenden Sie sie im Alltag an

Achtsamkeit ist nicht nur etwas für die formale Praxis. Sie können sie in Ihren Alltag einbringen, indem Sie beim Spazierengehen, Essen oder Zähneputzen präsenter sind. Diese kleinen Momente der Achtsamkeit bringen genannte Effekte.

4. Bleiben Sie ein paar Wochen dabei

Studien zeigen, dass es in der Regel 6 bis 8 Wochen regelmäßiger Praxis braucht, um körperliche Vorteile zu sehen, wie z. B. reduzierte Stress-Chemikalien in Ihrem Körper. Ein kürzeres Üben kann ein wenig helfen, aber die Auswirkungen sind normalerweise geringer.