

Achtsamkeitsbasiertes Stressbewältigungs-Coaching

- die Verbindung von Achtsamkeitstraining und therapeutischen Elementen

Stressfördernde Verhaltensmuster, z.B.

- Selbstüberforderung
- Keine, oder zu wenig Pausen machen
- Nicht zur Ruhe kommen können
- Verhaftung in Gedanken kreisläufen
- Nährende und stärkende Situationen nicht genießen können
- Einsatz von Suchtmitteln zur Betäubung oder Belohnung

Achtsamkeitsübungen für den Alltag, z.B. eine Routinetätigkeit achtsam ausführen:

Formelle Übungen, z.B. Atembeobachtung oder Bodyscan:

- ↪ Distanz, Deidentifikation und Defokussierung in Bezug auf den Stressor
- ↪ Einen konstruktiven Umgang mit machtvollen Gedankenketten und starken Emotionen lernen
- ↪ Raum für bewusste Entscheidungen und bewusstes Handeln haben, Entwicklung alternativer Verhaltens- und Handlungsmuster
- ↪ Wahrnehmen des momentanen inneren Zustands (körper, Gefühle, Gedanken). Kultivierung des inneren Beobachters; Wahrnehmen der eigenen Grenzen
- ↪ Kultivierung von Selbstakzeptanz und Selbstmitgefühl

Achtsamkeitstraining

Verhaltensebene

Innerpsychische Landschaft

Methoden aus der systemischen Therapie und der HAKOMI-Körperpsychotherapie

Innere Antreiber, z.B.: "Mach alles perfekt!", "Sei immer stark!", "Sorge dafür, dass es allen um Dich herum gut geht!"

Innere Anteile, die Glaubenssätze vertreten, z.B.: "Zuerst die Arbeit, dann das Vergnügen!", "Wer es sich leicht macht, leistet nichts!"

Erforschung durch Experimente im Zustand der Achtsamkeit.

- ↪ Kennenlernen des inneren Teams; Wer benötigt was? Z.B.: "Mal unvernünftig sein."
- ↪ Verbesserte Wahrnehmung der stressfördernden inneren Anteile.

Raum für eine Neuorganisation des inneren Teams im Hinblick auf das Wahrnehmen, Zulassen und Einbeziehen der eigenen Bedürfnisse.

Herkunftsfamilie

prägende biographische Ereignisse