

## Mit Leichtigkeit leisten - Stressreduktion durch Achtsamkeit

Hektik, Druck und Zeitnot gehören für viele zum Alltag. Immer mehr Menschen sind schnell unterwegs. Stress und innere Unruhe sind Begleiter am Arbeitsplatz. Unter der Oberfläche eines beschäftigten und beschleunigten Arbeitsalltags breiten sich innere Leere und Demotivation aus. Unter Stress wird die Arbeit anstrengend und ineffizient. Das Bedürfnis nach Innehalten, Achtsamkeit und einem vertieften Leben steigt.

Die wissenschaftlich fundierte Methode der „Achtsamkeitsbasierten Stressreduktion“ nach Dr. Jon Kabat-Zinn legt den Fokus auf das unmittelbare Hier und Jetzt, auf den Augenblick. Diese Fokussierung der Aufmerksamkeit führt im Zuge eines speziellen Achtsamkeitstrainings zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit und fördert die Konzentration auf das Wesentliche. Die Arbeit gewinnt sowohl an Leichtigkeit als auch an Tiefe. Die Kunst des Anhaltens und Innehaltens schafft einen Freiraum, in dem körperliche und geistige Gesundheit gedeihen können.

### Seminarinhalte

- Vorstellung der Methode „Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion“ (bekannt als MBSR – mindfulness-based stress reduction) in Theorie und Praxis
- Schwierige berufliche Situationen erkennen, verstehen und lösen.
- Körperwahrnehmung und Körperbewusstsein, die das Wohlbefinden erhöhen, beachten, vertiefen und stärken.
- Persönliche Ressourcen zur Entspannung im Alltag mobilisieren.
- Achtsamkeitsmeditation, Body Scan und Atemübungen.
- Die stressfördernden Einflüsse des Alltags identifizieren, und dafür eine bewusst gewählte Aktion (statt Reaktion) wählen.
- Anleitung für das 8-Wochen MBSR-Achtsamkeitstraining für die Selbstanwendung.

### Ihr Nutzen

Die Praxis der Achtsamkeit unterstützt Sie dabei, Ihre Arbeit bewusster, effektiver und ohne unnötigen Stress zu verrichten. Die dadurch freiwerdenden Kräfte und Energien steigern Ihren Elan und beflügeln Sie bei der Erledigung Ihrer täglichen Aufgaben.

### Zielgruppe

Für alle die Achtsamkeit sich selbst gegenüber und dem Umfeld gegenüber bewusst leben und praktizieren möchten, und ihre volle Kraft und Möglichkeit im Beruf mit Leichtigkeit ausschöpfen möchten.

### Methoden

Theorieinputs, Gruppenübungen, strukturierte Dialoge, Reflexion, Feedback in der Gruppe, Atemübungen, Körperübungen, Achtsamkeitsmeditation.

### Organisatorisches

- Seminarleitung: DI Dr. Edith Dusch, success way Unternehmensberatung, <http://www.successway.at>
- Veranstalter und Anmeldung über Der Rote Punkt, <http://www.derrotepunkt.at>