



**ACHTSAMKEITSMEDITATION –
EIN ERPROBTER WEG UM PRÄSENZ ZU ENTWICKELN**

Studientag „Neue Autorität und Achtsamkeit“

Workshop 8/ 22. November 2018



Otto Raich

Otto Raich MSc, MBA
Achtsamkeits – und MBSR Lehrer
Coach, Supervisor, Organisationsberater
Zentrum für Achtsamkeit, Yoga und Meditation
4020 Linz und 4452 Ternberg
www.unternehmen-achtsamkeit.at

Achtsamkeitsmeditation

- Einführung Achtsamkeit und Meditation
- Meditation mit Körper und Atem
- Achtsamkeitsmeditation
- Studien und Stand der Forschung
- Beispiel eines Achtsamkeitstrainings – MBSR
Mindfulness-Based Stress Reduction nach Jon Kabat-Zinn

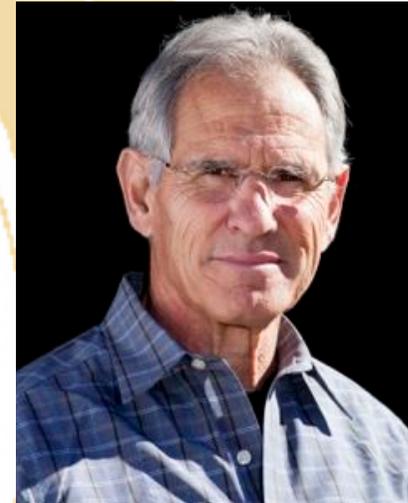
Achtsamkeit



- Präsenz
- Stellenwert Körper und Atem
- Autopilot oder Anfängergeist
- Tun-Modus und Sein-Modus
- Fokus und Konzentration

Achtsamkeit - Wegbereiter

Jon Kabat-Zinn, Gründer von MBSR
(Mindfulness Based Stress Reduction):

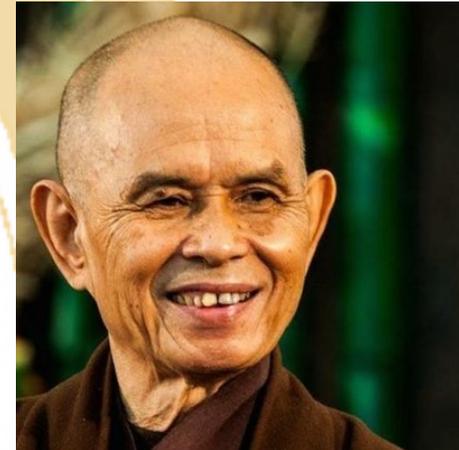


„Das bewusste Beobachten aus einer bestimmten Haltung heraus.

Diese Haltung ist akzeptierend, nicht wertend, nicht urteilend, nicht kategorisierend, wohlwollend, offen und unvoreingenommen.“

Achtsamkeit - Wegbereiter

Thich Nhat Hanh, buddhistischer Mönch,
Autor und Friedensaktivist,
In den Medien auch als „Vater der
Achtsamkeitsbewegung“ genannt:



„Achtsamkeit ist die Fähigkeit, in jedem Augenblick unseres täglichen Lebens wirklich präsent zu sein. Achtsamkeit lässt uns erkennen, was im gegenwärtigen Augenblick **in uns und um uns herum** wirklich geschieht. Achtsamkeit ist eine Art von Energie, die jedem Menschen zur Verfügung steht. **Wenn wir sie pflegen, wird sie stark, wenn wir sie nicht üben, verkümmert sie.**“

Körper - Meditation

- Sich im Körper fühlend wahrnehmen
- Im liegen oder im stehen oder im sitzen oder im gehen
- Auf die Empfindungen achten
- Auf den Atem achten
- Nach Anleitung „Body Scan“, website für Download siehe Seite 20

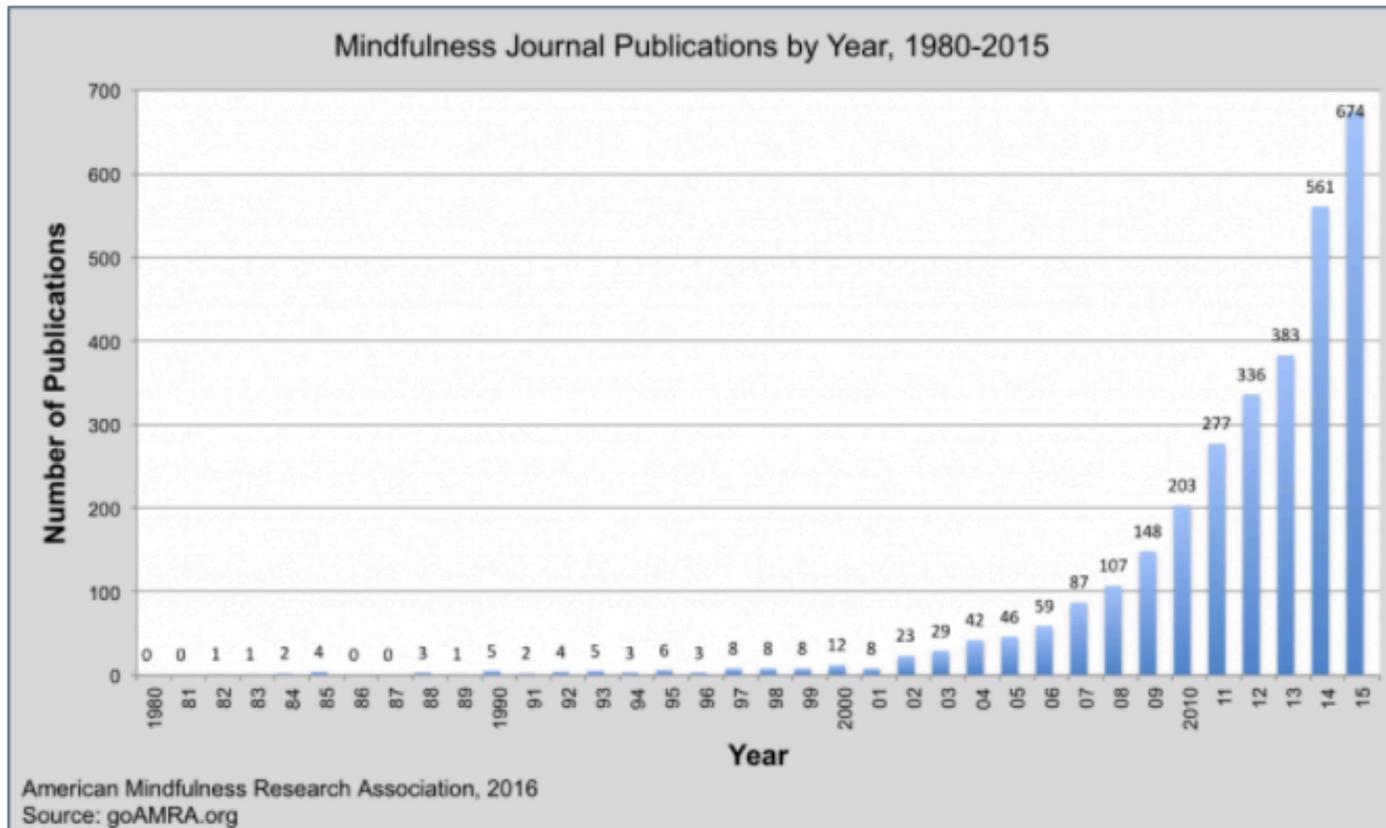
Achtsamkeit - Meditation

- Stellenwert des „richtig Sitzens“
 - Am Stuhl
 - Am Kissen mit gekreuzten Beinen
 - Am Kissen oder Hocker im Fersensitz
- Sitzmeditation mit der Aufmerksamkeit am Atem
 - Den Atem im Körper spüren
 - An der Bauchdecke
 - Am Brustkorb
 - An der Nasenspitze
- Dauer und Häufigkeit: 15 min täglich
- An einem ungestörten Ort

Achtsamkeit und Meditation in der Wissenschaft



Figure 1. Mindfulness journal publications by year, 1980-2015

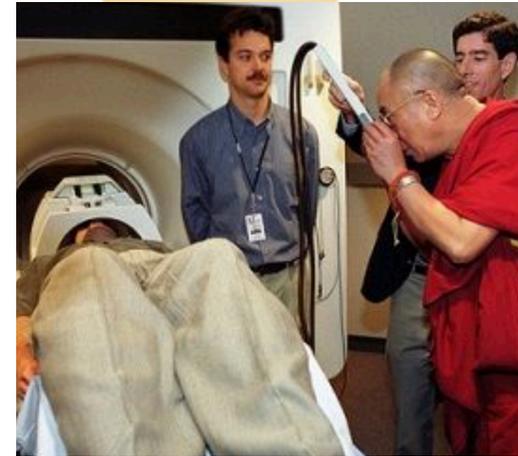


This image is free for reuse and reprint for research and teaching purposes but modifications to the image are not allowed. Data obtained from an ISI Web of Science search of the term "mindfulness" in academic journal article titles.

Studie: How Does Mindfulness Meditation Work?

Proposing Mechanisms of Action From a Conceptual and Neural Perspective (2011)

Britta K. Hölzel^{1,2}, Sara W. Lazar², Tim Gard^{1,2}, Zev Schuman-Olivier², David R. Vago³, and Ulrich Ott¹
¹Bender Institute of Neuroimaging, Justus Liebig-University, Giessen, Germany; ²Massachusetts General Hospital, Harvard, Medical School, Boston, MA; and ³Brigham and Women's Hospital, Harvard Medical School, Boston, MA



- (.....) Evidence suggests that mindfulness practice is associated with **neuroplastic changes**

Studie: How Does Mindfulness Meditation Work?

Table 2. Components Proposed to Describe the Mechanisms Through Which Mindfulness Works

Mechanism	Exemplary instructions	Self-reported and experimental behavioral findings	Associated brain areas
1. Attention regulation	Sustaining attention on the chosen object; whenever distracted, returning attention to the object	Enhanced performance: executive attention (Attention Network Test and Stroop interference), orienting, alerting, diminished attentional blink effect	Anterior cingulate cortex
2. Body awareness	Focus is usually an object of internal experience: sensory experiences of breathing, emotions, or other body sensations	Increased scores on the Observe subscale of the Five Facet Mindfulness Questionnaire; narrative self-reports of enhanced body awareness	Insula, temporo-parietal junction
3.1 Emotion regulation: reappraisal	Approaching ongoing emotional reactions in a different way (nonjudgmentally, with acceptance)	Increases in positive reappraisal (Cognitive Emotion Regulation Questionnaire)	(Dorsal) prefrontal cortex (PFC)
3.2 Emotion regulation: exposure, extinction, and reconsolidation	Exposing oneself to whatever is present in the field of awareness; letting oneself be affected by it; refraining from internal reactivity	Increases in nonreactivity to inner experiences (Five Facet Mindfulness Questionnaire)	Ventro-medial PFC, hippocampus, amygdala
4. Change in perspective on the self	Detachment from identification with a static sense of self	Self-reported changes in self-concept (Tennessee Self-Concept Scale, Temperament and Character Inventory)	Medial PFC, posterior cingulate cortex, insula, temporo-parietal junction

Achtsamkeit Wirkfaktoren

- Aufmerksamkeitsregulation
- Körpergewahrsein
- Emotionsregulation
- Empathie, Mitgefühl und Selbst-Mitgefühl
- Selbst-Perspektive/ Identifikation



Studie: Long-term meditation is associated with increased gray matter density in the brain stem

Long-term meditation is associated with increased gray matter density in the brain stem

Vestergaard-Poulsen, Petera; van Beek, Martijnc; Skewes, Joshuaa c; Bjarkam, Carsten R.b; Stubberup, Michaeld; Bertelsen, Jesd; Roepstorff, Andreaa c

Neuroreport:

[28 January 2009 - Volume 20 - Issue 2 - pp 170-174](#)

doi: 10.1097/WNR.0b013e328320012a

Behaviour

(...)In einer Reihe von Längsschnittstudien konnten Hölzel und ihre Kollegen zeigen, dass bereits nach **acht Wochen Training mit täglich 45 Minuten Übungsdauer** eine **signifikante Verdichtung der grauen Substanz im Hippocampus** zu beobachten ist – eine Struktur, die umgekehrt bei Dauerstress durch einen hohen Cortisolspiegel im Blut geschädigt werden kann. Die Abnahme der subjektiven Stressbelastung war zudem mit einer **Abnahme der Dichte der grauen Substanz in der Amygdala** verbunden, die unter anderem eine wichtige Rolle bei der Auslösung von Angstreaktionen spielt.

Studien

Sammlungen von wissenschaftlichen Studien zum Thema Achtsamkeit:

- <https://goamra.org>
- <https://www.dasgehirn.info/handeln/meditation/>
- <http://www.umassmed.edu/cfm/research/>
- <http://www.achtsamleben.at/forschung/>

Achtsamkeit Nutzen

- Gesteigerte **Konzentrationsfähigkeit**
- Verbesserung **Emotionsregulierung**
- **Empathiefähigkeit** – Selbsteinfühlung und Mitgefühl mit anderen
- Weniger Konflikte bzw **verbesserter Umgang mit Konflikten**
- Vergrößerte Handlungsräume, Zugang zu Intuition und Kreativität,
--> **Potentialentfaltung**

Achtsamkeit Nutzen

- Fähigkeit eigenen Stress und Stressmuster zu erkennen und damit umzugehen, dadurch **Stressprävention** und Burn Out Prophylaxe
- **Authentisch sein:** Achtsamkeit führt dazu, dass Menschen selbstkongruenter auftreten und ihr Handeln glaubwürdiger ist.
- **Selbsterkenntnis - introspektive Kompetenz,** Schulz von Thun prägte dazu den Satz:
„Willst du ein guter Führer sein, schau‘ erst in dich selbst hinein“

=> WIEDERERLANGUNG DER SELBSTSTEUERUNG

MBSR Kursinhalte/Themen

Woche 1 – Achtsamkeit

Woche 2 – Wie wir die Welt wahrnehmen

Woche 3 – Im Körper beheimatet sein

Woche 4 – Stress und wie ich ihm mit Achtsamkeit begegne

Woche 5 – Achtsamkeit gg.ü. stressverschärfenden Gedanken

Woche 6 – Umgang mit schwierigen Gefühlen

Achtsamkeits - Übungstag

Woche 7 – Achtsame Kommunikation

Woche 8 – Für sich Sorge tragen: Rückblick und Ausblick

MBSR Methoden 1

Formale Übungen

- ✓ Bodyscan – Achtsamkeit auf Körper in Stille
Spüren aller Körperregionen von Innen
- ✓ Körperübungen – Achtsamkeit auf Körper in Bewegung
einfach auszuführendes Yoga Programm
- ✓ Achtsamkeitsmeditation – Achtsamkeit auf Atem und Sinne
Sitzen in Stille, Wahrnehmen und Annehmen der
Beobachtungen

MBSR Methoden 2

Impulsvorträge – Theorie Inputs zu Themen wie

- ✓ Stresstheorie und Stressverschärfende Gedanken
- ✓ Umgang mit schwierigen Gefühlen und schwieriger Kommunikation

Fragebögen für Alltagssituationen

- ✓ Bezug nehmen und Anwenden des Gelernten und Geübten im Alltag

Reflexionen

Übungsprogramm für zu Hause auf CD

MBSR - Achtsamkeitstrainings

Start der nächsten MBSR 8 Wochenkurse in Linz

- 10.1.2019 im Zentrum für Achtsamkeit, Yoga und Meditation
- 20.3.2019 im Wissensturm der VHS Linz

Der nächste MBSR Kompakt auf Kreta, Plakias

- 15. Juni bis 22. Juni 2019

mp3 Meditationsanleitungen und weitere Infos unter

www.raich-trauner.com und
www.unternehmen-achtsamkeit.at



mindful
mindful.org

Feeling Overwhelmed? Remember “RAIN”

Four steps to stop being so hard on ourselves.

R	A	I	N
Recognize what's going on	Allow the experience to be there, just as it is	Investigate with kindness	Natural awareness, which comes from not identifying with the experience



Danke für Ihre Aufmerksamkeit und Mitarbeit

Raum für Fragen und Diskussion