

Achtsamkeit (PIA)

Ort: Gruppenraum I Tagesklinik (2. Stock links)

Um den Schutzraum der Tagesklinik-PatientInnen zu wahren, bitten wir Sie, vor und nach der Gruppe nur den Wartebereich (Kino-Sessel gegenüber Bücherwand) zu nutzen.

Achtsamkeit ist eine innere Haltung

Achtsamkeit und Selbstmitgefühl können das Leben grundlegend verändern. Wie wir mit Stress, schwierigen Lebenssituationen oder belastenden Gefühlen zurechtkommen, entscheidet vor allem der konstruktive Umgang mit uns selbst und die Möglichkeit, uns selbst entsprechend regulierend, fürsorglich und beruhigend zu begegnen. Der Austausch mit anderen Teilnehmenden, die ähnliche Erfahrungen machen, kann ebenfalls sehr bereichernd sein und zu erleben, dass sie mit ihren Herausforderungen nicht allein sind. Dieses Gefühl der Verbundenheit und des gegenseitigen Verständnisses kann helfen, ihre Scheu zu überwinden und sich tiefer auf den Prozess einzulassen.

In der Gruppe können Sie in einem geschützten Raum Achtsamkeit kennenlernen und praktisch anwenden. Unter Anleitung tauchen Sie ein in verschiedene Achtsamkeitsübungen, Meditationen, Atemtechniken, Körperwahrnehmungsübungen sowie Körperübungen (MBSR-Yoga, Yin-Yoga, bewegte Meditationen). Ebenso erfahren Sie theoretische Grundlagen über Achtsamkeit, MBSR, Vegetatives Nervensystem, Stress- und Gefühlsregulation und Atmung

Was verändert sich langfristig?

Die regelmäßige Teilnahme an einer Achtsamkeitsgruppe ist mehr als nur eine Auszeit. Sie ist eine Investition in Ihre mentale und emotionale Gesundheit. Langfristig können Sie spürbare Veränderungen in Ihrem Alltag wahrnehmen:

- **Weniger Stress und mehr Gelassenheit:** Durch die Achtsamkeit lernen Sie, Ihre Gedanken und Gefühle aus einer neuen Perspektive zu betrachten. Statt sich von ihnen überwältigen zu lassen, können Sie sie als flüchtige Erscheinungen wahrnehmen. Das führt dazu, dass Sie in stressigen Situationen gelassener reagieren.
- **Verbesserte Konzentration und Fokus:** Das bewusste Lenken der Aufmerksamkeit auf den Atem oder den Körper stärkt Ihre Fähigkeit, sich zu konzentrieren. Sie werden feststellen, dass es Ihnen leichter fällt, bei einer Sache zu bleiben und sich weniger ablenken zu lassen.
- **Gestärkte Selbstwahrnehmung:** Achtsamkeit hilft Ihnen, sich und Ihren Körper selbst besser kennenzulernen. Sie spüren bewusster, was Sie brauchen und was Ihnen guttut. Erkennen ungünstiger Verhaltensmuster. Dies kann zu klareren Entscheidungen und einem authentischen Leben führen.
- **Verbesserte Emotionsregulation:** Durch die Praxis der Achtsamkeit können Sie lernen, auch schwierige Gefühle wie Ärger, Trauer oder Angst wahrzunehmen, ohne in ihnen zu versinken. Sie entwickeln eine innere Stärke, die es Ihnen ermöglicht, mit diesen Emotionen umzugehen, anstatt von ihnen kontrolliert zu werden.
- **Entwicklung einer freundlichen Haltung** sich selbst und anderen gegenüber

Eine Achtsamkeitsgruppe kann somit der erste Schritt sein, um das zuweilen belastende und quälende Gedankenkarussell zu stoppen und einen nachhaltigen Wandel in Ihrem Leben herbeizuführen. Sie lernen, im Moment zu leben, statt mit der Vergangenheit zu hadern und sorgenvoll in die Zukunft zu schauen.