

# HERZLICH WILLKOMMEN!

Webinar

Achtsamkeit im Alltag

Referent: Horst Polomka



# Zitat

„Die Lehren des Buddhismus sind letztlich keine Religion, sondern eine Wissenschaft des Geistes.“

(Zitat des Dalai Lama)

# Themen

- Definition: Was ist eigentlich „Achtsamkeit“?
- Historische Wurzeln der Achtsamkeit
- Übungen für den Alltag
- Positive Auswirkungen der Übungen
- Achtsamkeit in Forschung und Wissenschaft
- Intensivierung der Achtsamkeitspraxis
- HORST POLOMKA – INTEGRALES SYSTEMISCHES TRAINING

# Definitionen: Was ist eigentlich „Achtsamkeit“?

- eine Geisteshaltung, die
  - auf den gegenwärtigen Augenblick gerichtet ist
  - nicht wertend ist
  - absichtsvoll ist

# Historische Wurzeln der Achtsamkeit

- ca. 2500 Jahre alt
- Ursprung: Buddhismus
- Lehrrede des Buddha: „Satipatthana Sutta“

# Übungen für den Alltag

- Atmen
- Sitzen
- Gehen
- Alltagsaktivitäten

# Positive Auswirkungen der Übungen

- Stress wird reduziert
- die Aufmerksamkeit wird gesteigert
- die Emotionen werden reguliert
- die Sozialkompetenz steigt

# Achtsamkeit in Forschung und Wissenschaft

- MBSR: Mindful Based Stress Reduction
- MBCT: Mindful Based Cognitive Therapie
- Studien zum Thema MBI: → PubMed
- z. Zt. gibt es allein dort 3778 gelistete Studien

# Intensivierung der Achtsamkeitspraxis

- Mitgefühl (Compassion)
- Dankbarkeit
- Achtsamkeit als Teil des Edlen Achtfachen Pfades
- Entwicklung in Richtung „Sinnhaftigkeit“?

# **HORST POLOMKA** **INTEGRALES SYSTEMISCHES** **TRAINING**

- <https://integratives-gesundheitscoaching.de>
- Gesundheitscoaching und Persönlichkeitsentwicklung
- Coaching, Beratung, Seminare, Vorträge, Workshops
- Präsenz- und Online-Veranstaltungen

# **Vielen Dank für Ihr Interesse!**

**„Jede Reise über tausend Meilen beginnt mit dem  
ersten Schritt.“**

**(Laozi)**