

# HERZLICH WILLKOMMEN!

Vortrag / Webinar

Achtsamkeit im Alltag

Referent: Horst Polomka



# Zitat

„Das Leben ist kein Problem, das gelöst werden muss, sondern ein Mysterium, das gelebt werden muss.“

(Osho)

# 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
- Lehrreden des Buddha: „Satipatthana Sutta“ und „Anapanasati 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
- Es gibt inzwischen fast 7.000 Studien zum Thema Achtsamkeit.
- Darunter gibt es auch kritische Studien!



# Intensivierung der Achtsamkeitspraxis

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

# **HORST POLOMKA**

# **INTEGRALES SYSTEMISCHES**

# **TRAINING**

- <https://www.hpo-ist.hpo-net.de>
- Bildung - Gesundheit - Leben
- Beratung, Training, Gesprächskreise, Seminare, Vorträge, Workshops
- Präsenz- und Online-Veranstaltungen

# **Vielen Dank für Ihr Interesse!**

**„Es sind nicht die Dinge, die uns beunruhigen,  
sondern die Beschäftigung damit.“**

**(Epiktet)**