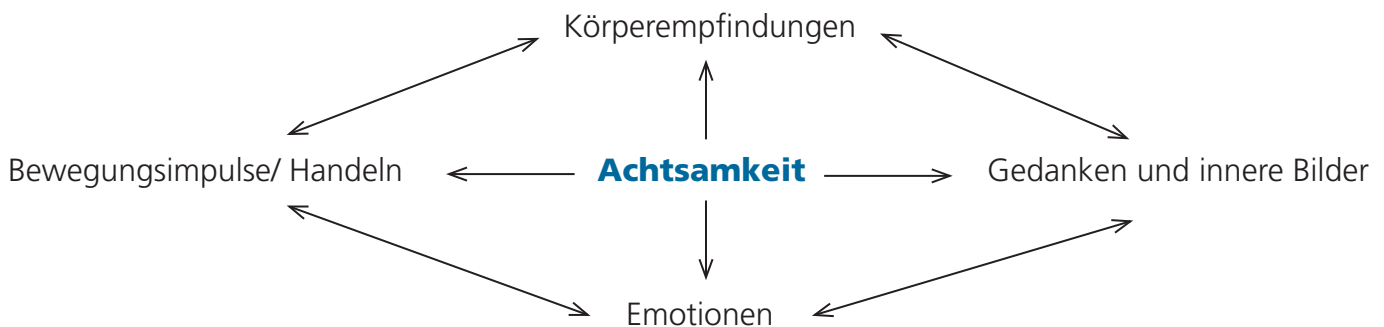


## Achtsamkeit

Achtsamkeit oder die verkörperte Selbstwahrnehmung ist die Fähigkeit, uns selbst Aufmerksamkeit zu schenken, unsere Empfindungen, Emotionen, Bewegungen im unmittelbaren Augenblick zu fühlen ohne beeinflusst zu werden von beurteilenden Gedanken (Quelle: Fogel 2013). Sie ist Basis des physischen und psychischen Wohlergehens.

Dies lässt sich auch als Grafik darstellen:



## Mögliche Wirkungen der Achtsamkeitspraxis

### Positive Veränderungen

- Verbesserung der Körper- Selbstwahrnehmung
- Verbesserte physische und psychische Befindlichkeit
- Symptomverbesserung bei Angst- und Depression
- Verbesserte Schmerzbewältigung
- Verbesserte Selbstannahme und Akzeptanz Anderer
- Mehr Vitalität und Lebensfreude
- Verbesserte Lebensqualität

### Umgang mit Stress

- Schnellere Wiederherstellung von körperlich, seelischem Gleichgewicht
- Erkennen von Wahlmöglichkeiten für bewusstes Handeln
- Wahrnehmen von Körperempfindungen, Gedanken, Gefühlen, Bewegungsimpulsen ohne zu bewerten und automatisch zu reagieren
- Grössere Flexibilität bei Problemlösung

*(In Anlehnung an Kesper Grossmann)*