

Achtsamkeit in der körperpsychotherapeutischen Arbeit

Übung

Innehalten, sich erden,
den Atem wahrnehmen

Selbstreflektion

Überforderungssituation in der Kindheit, in denen keine ausreichende Beruhigung, Unterstützung und Wertschätzung erfahren wurde.
Häufige Bewältigung: hohe Selbstanforderung und Leistungsorientierung.

spüren,
wahrnehmen,
erkennen,
benennen,
annehmen!

Sich beruhigen,
entspannen, für
Neues entscheiden

Verspannungen durch
achtsame Zuwendung
und gezielte Bewegung
lösen, zur Bauchatmung
zurückfinden

unbewusst aktiviert
durch Auslöser, z. B.
Prüfung, Vortrag

Gewohnheitsmuster

**Bewusst gewählte
neue Erlebens-, Bewegungs-,
und Handlungsmöglichkeiten**

Körperempfindungen
Druck auf Brust, Schulter, Nacken,
Unterkiefer verspannt, Bauchatmung blockiert

Körperempfindungen
entspannt, ruhig, Atem fließt

Bewegungsimpulse
schnell, hoher Kraftaufwand

Bewegungsimpulse
langsamer, gezielterer Krafteinsatz,
Möglichkeit innezuhalten

Emotion
Angst, Unruhe

Emotional
beruhigt, gelöst

Kognitiv
es ist nicht zu schaffen
alles muss perfekt sein

Kognitiv
Schritt für Schritt im neuen Tempo
auf eigene Art, mit neuer Ruhe, mit Freude
Fehler machen gehört dazu
für Ausgleich sorgen und entspannen

Handeln
zuviel Arbeit unter Druck
wenig Ausgleich mit Freunden, Hobbies
Einzelkämpfertum

Handeln
„nein“ sagen und Grenzen setzen
sich mit Freunden treffen, Hobbies pflegen
Gefühle mitteilen und um Unterstützung bitten