

PRAXIS FÜR ERGOTHERAPIE im Zentrum AktionsRaum

Achtsamkeit

Unser therapeutisches Angebot

Die Praxis der Achtsamkeit ist eine Lebenseinstellung die dem Buddhismus entspringt. Achtsamkeit heißt: eine offene, annehmende und nicht-bewertende Haltung einzunehmen.

Weshalb ist Achtsamkeit wirksam?

Mit Hilfe von Achtsamkeit erlernen wir uns von alten, automatisierten und destruktiven Gedanken- und Verhaltensmustern zu distanzieren, indem wir uns zunächst auf die Wahrnehmung des gegenwärtigen Momentes und seiner wertfreien Beschreibung konzentrieren bevor wir beginnen zu handeln.

Wenn Verhaltensmuster (unser Denken, Fühlen und Handeln) „eingefahren“ sind und uns im Alltag behindern, uns sogar krank machen, kann Achtsamkeit wirksam werden. Achtsamkeit ist eine Haltung, die wir erlernen um flexibel reagieren zu können und zu tun, was in dem Moment angemessen und möglich ist. Die achtsame Haltung befähigt uns, an unseren Eindrücken und alten Erfahrungen innerlich nicht festzuhalten und sie zu generalisieren, sondern wertfrei wahrzunehmen. Dadurch können sich zuvor zugeschriebene Bedeutungen an Gewicht verlieren und auflösen. Wir erlernen Gelassenheit und Akzeptanz, wodurch wir Distanz zu unseren Gefühlen erlangen, ohne sie zu unterdrücken. So werden wir selbstwirksamer und handlungsfähiger.

Die therapeutische Wirksamkeit der Achtsamkeit ist in mehreren Studien belegt.

Die Praxis der Achtsamkeit ist nicht nur in der Prävention von Stressreaktionen und Burn-Out, sondern auch in der Therapie von Depressionen, Angsterkrankungen, Schmerzstörungen, ADHS und bei traumatisierten Patient*innen wirksam.

Unser Angebot: Störungsübergreifendes Achtsamkeitstraining

Wir arbeiten mit dem Manual für ein störungsübergreifenden Training für psychiatrische Patienten, von Martina Wolf-Arehult und Cornelia Beckmann

Zielgruppe

Menschen mit

- Depressionen
- Angsterkrankungen
- ADHS
- Schmerzerkrankungen
- die sich in einer Traumatherapie befinden und bei denen ein Achtsamkeitstraining indiziert ist
- die sich häufig sehr gestresst fühlen und zukünftig besser mit den Belastungen umgehen können möchten
- drohendem Burn-Out

Maßnahmen

- 1 Einzelsitzung zur Anamnese, Zielplanung und Einführung in die Achtsamkeit
- 13 Sitzungen zum Achtsamkeitstraining, sowie Einführung in verschiedene Entspannungstechniken (in Einzel-/ parallel geführter Einzel- / oder Gruppensitzung)
- bei Bedarf weitere individuelle therapeutische Interventionen