

Mind

Automatisch, unaufhörlich und meist ohne bewusste Ahnung davon ziehen unsere Gedanken ihre Bahnen, oft die immer gleichen:

Wir planen unsere Zukunft, wir werten Erinnerungen (nach dem immer gleichen Schema) aus, vergleichen uns selbst und andere mit Erwartungen und bewerten hart. Und da unsere Gesellschaft auf schnelle Lösungen ausgerichtet ist, rennen unsere Gedanken. Kreativ und freundlich sind diese meist nicht. Die gefundenen Lösungen sind oft nicht die besten.

Stress basiert auf Flucht – und wer sich retten will, denkt nicht sehr klar.

Die meditativen Techniken zur erlaubenden Wahrnehmung dessen, was vom Moment zu Moment erlebt wird, schaffen Ruhe und Raumempfinden.

So steigern wir im Mindfulness Training Gelassenheit, Wohlbefinden und Kreativität im Umgang mit Stress-auslösenden Situationen und Gedanken.

Die Konzentration der Wahrnehmung ist eine Form der Gehirnhygiene – und nicht von Religion.

Wir beobachten unseren Mind, diesen unaufhörlichen Prozess in unserem Körper, der den Fluss von Informationen und Energie organisiert. Wir lernen, uns nicht darin zu verlieren.

Wir finden Ruhe.

Wir finden innere Freundschaft durch vertiefte Selbsterkenntnis.

Das ist Mindfulness.

Wenn wir gehen,

wissen wir, dass wir gehen.

Wenn wir stehen,

wissen wir, dass wir stehen,

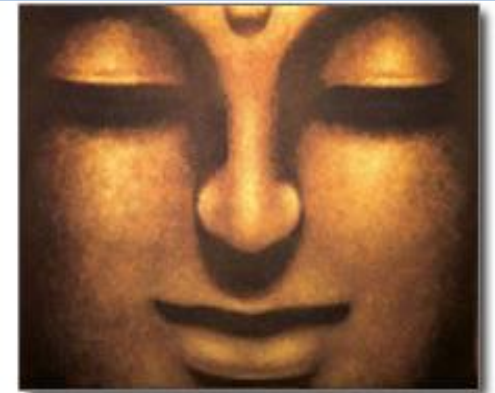
wenn wir sitzen,

wissen wir, dass wir sitzen.

Wir betrachten Entstehen und Vergehen.

Und wir verweilen unabhängig.

Buddha



Mindfulness Training - der achtsame Weg

zu innerer Ruhe
zu Konzentration
zu kreativem Denken
und zu weisem Tun

Mindfulness Training

Barbara Pamment
Dipl. Psychologin FH Zürich
MSt in Mindfulness-Based Cognitive
Therapy (MBCT) Universität Oxford
Beraterin für Organisations- und
Führungsentwicklung IEF Zürich
Müliwiesstr. 55
CH - 8487 Zell
Telefon: ++41 (0)76 321 1919
www.pamment.net

Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)

Ziel

Trainingsabsicht ist es, uns und die Welt klarer wahrzunehmen, damit wir in emotional und mental schwierigen Situationen eine weise Wahl treffen können, statt automatisch zu reagieren. Wir machen das, indem wir üben, uns vermehrt gewahr zu werden, wo unsere Aufmerksamkeit gerade ist, und mit Absicht den bewertungsfreien Fokus hin zum direkten Erfahren zu bringen, von Moment zu Moment, immer und immer wieder. Durch diese Achtsamkeitspraxis entfalten wir ein mitfühlendes, frisches Erleben und damit neue Perspektiven, anstatt uns in Vermeidungs- oder Festhalte-Strategien zu verstricken.

Inhalt

- Sanft und mitfühlend Bewusstsein in die körperlichen Empfindungen, Gefühle und Gedanken bringen, von Moment zu Moment;
- Das Anerkennen und die Akzeptanz von unangenehmen Erfahrungen entwickeln;
- Das Verständnis des ureigenen Stressreaktions-Zyklus vertiefen und die Spirale von negativen Gedanken unterbrechen;
- Routine und schlafwandlerische Gewohnheiten zur Erhaltung von Stress und Sorgen erkennen;
- Handlungsoptionen im erweiterten Bewusstsein entstehen lassen und wählen, was im Umgang mit Stress und Sorgen heilsam und weise wirkt.

Mindfulness?

Mindfulness ist das weite, wache, vorurteilsfreie, körperverbundene Bewusstsein, das auftaucht durch absichtsvolle, neugierige und freundliche Aufmerksamkeit in jedem Moment. In spezifischer Kombination mit der Kognitiven Therapie wurde MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) für die Prävention von Rückfällen in Depression entwickelt.

Am Ende des Mindfulness Trainings ist Ihr „Mindfulness Muskel“ gestärkt, die Neuronen im Gehirnsystem haben sich gebildet: Sie verfügen über Werkzeuge und vertiefte Selbsterkenntnis, um kreativer und gelassener mit Stress, belastenden Gedanken und Beziehungen, Angst und chronischem Schmerz umzugehen; und um immer wieder ein Lächeln für sich und andere auf den Lippen zu haben.



Leitung

Barbara Pamment, Psychologin FH, MSt MBCT Oxford University, Organisationsberaterin IEF. Diplom in Relational Mindfulness des Karuna Institute Devon (GB) und in Körper/Energietherapie des Tune-In Zürich. 30 Jahre Erfahrung in Beratung, Seminarleitung und Meditation. In Kanada und der Schweiz tätig.

Das Training ist auf Erfahren und Selbsterkenntnis ausgerichtet

Nach einem telefonischen Vorgespräch üben wir gemeinsam in der Gruppe:

- Mindfulness beim Atmen, Sitzen, Liegen, Stehen, Hören, Sehen, Essen, Trinken;
- Mindfulness beim Gehen, Dehnen, Bewegen;
- Mindfulness-Übungen und –Haltungen für den Alltag;
- Lehrgespräche und Austauschen über die alltägliche Mindfulness-Praxis, mentale Prozesse, Sorgen, Stressreaktions-Zyklus, Angst, Akzeptanz, Mind-Beruhigung und Mind-Erkundung, Mitgefühl; Kommunikation;
- Mindfulness Training zu Hause, im Alltag;
- Massgeschneiderter Transfer, präzise Auswertung und individuelles Nachgespräch.

Das Training erfordert ein klares Absichtsversprechen, täglich Mindfulness zu üben (20 bis 60 Minuten), um die Techniken wirksam werden zu lassen. Sie erhalten ein Studienheft und CDs, welche Sie zu Hause unterstützen.

Die aktuelle Forschung zeigt:

- dass Mindfulness das Wachstum der grauen Substanz im Gehirn stimuliert, die mit Aufmerksamkeit, Emotionsregulierung, Entscheidungsfindung, Leistung und Zufriedenheit verlinkt ist;
- dass regelmässige Mindfulness Praxis die Symptome von Stress, Angst, Zwang, chronischem Schmerz und Rückfälle in Depressionsphasen verringern kann;
- dass mit erhöhter Lebenspräsenz das Mitgefühl für sich und andere erhöht wird.