

Achtsamkeit – Mode oder Methode in der Beratung

5. Fachkonferenz der Bildungsberatung in Wien

15. Dezember 2017

Workshopleitung:

Mag.^a Sibylle Obersteiner

* MADE FOR
EQUAL OPPORTUNITIES
AND GENDER EQUALITY

ACHTSAMKEITSPRAXIS

- ▶ Wurzelt an der Basis der buddhistischen Tradition:
- ▶ Die „Vier Edlen Wahrheiten“ bilden die Grundlage der buddhistischen Lehre
 - ▶ Das Leben ist Leiden
 - ▶ Es gibt eine Ursache des Leidens
 - ▶ Es gibt ein Ende des Leidens
 - ▶ Es gibt einen Weg, der zum Ende des Leidens führt

ACHTSAMKEIT

- ▶ Dieser Weg nennt sich der „Edle Achtfache Pfad“
 - ▶ Rechte Erkenntnis
 - ▶ Rechtes Denken
 - ▶ Rechtes Reden
 - ▶ Rechtes Handeln
 - ▶ Rechter Lebenswandel
 - ▶ Rechtes Bemühen
 - ▶ **Rechte Achtsamkeit**
 - ▶ Rechte Konzentration

ACHTSAMKEIT – NEUE ANSÄTZE

- ▶ Östliches Gedankengut hält in der ersten Hälfte des 20. Jh. im westlichen Kulturkreis Einzug in Körperarbeit und Psychotherapie
- ▶ In den 60er und 70er Jahren werden in den USA erstmals durch Achtsamkeit inspirierte Methoden entwickelt: von Pionieren wie Ron Kurtz (später Hakomi) und John Kabat-Zinn (später MBSR – Mindfulness-Based Stress Reduction)
- ▶ Steven C. Hayes begründet in den 80er Jahren die ACT (Acceptance and Commitment Therapy)
- ▶ In den 90ern etablieren Segal, Williams und Teasdale die MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) und es entstehen achtsamkeitszentrierte Ansätze: Hakomi, Focusing, IFS (Internal Family Systems Therapy)

ACHTSAMKEIT – ARBEITSWEISEN

- ▶ **Achtsamkeit praktizierende TherapeutInnen/BeraterInnen** drücken Achtsamkeit in der Haltung gegenüber den KlientInnen aus und nutzen sie zur Förderung der eigenen Gesundheit.
- ▶ **Achtsamkeitsinformierte TherapeutInnen/BeraterInnen** sind mit dem Konzept der Achtsamkeit vertraut und nutzen es auch in der Beratung, aber ohne es explizit zu benennen.
- ▶ **Achtsamkeitsbasiert arbeitende TherapeutInnen/BeraterInnen** integrieren das Konzept der Achtsamkeit explizit in ihre Arbeit, indem sie den KlientInnen die Prinzipien der Achtsamkeit näherbringen und sie zu einer entsprechenden Praxis anleiten.
- ▶ **Achtsamkeitszentriert arbeitende TherapeutInnen** gehen nach einer bestimmten Therapiemethode vor, bei der die Achtsamkeit zentraler Bestandteil des Vorgehens ist.

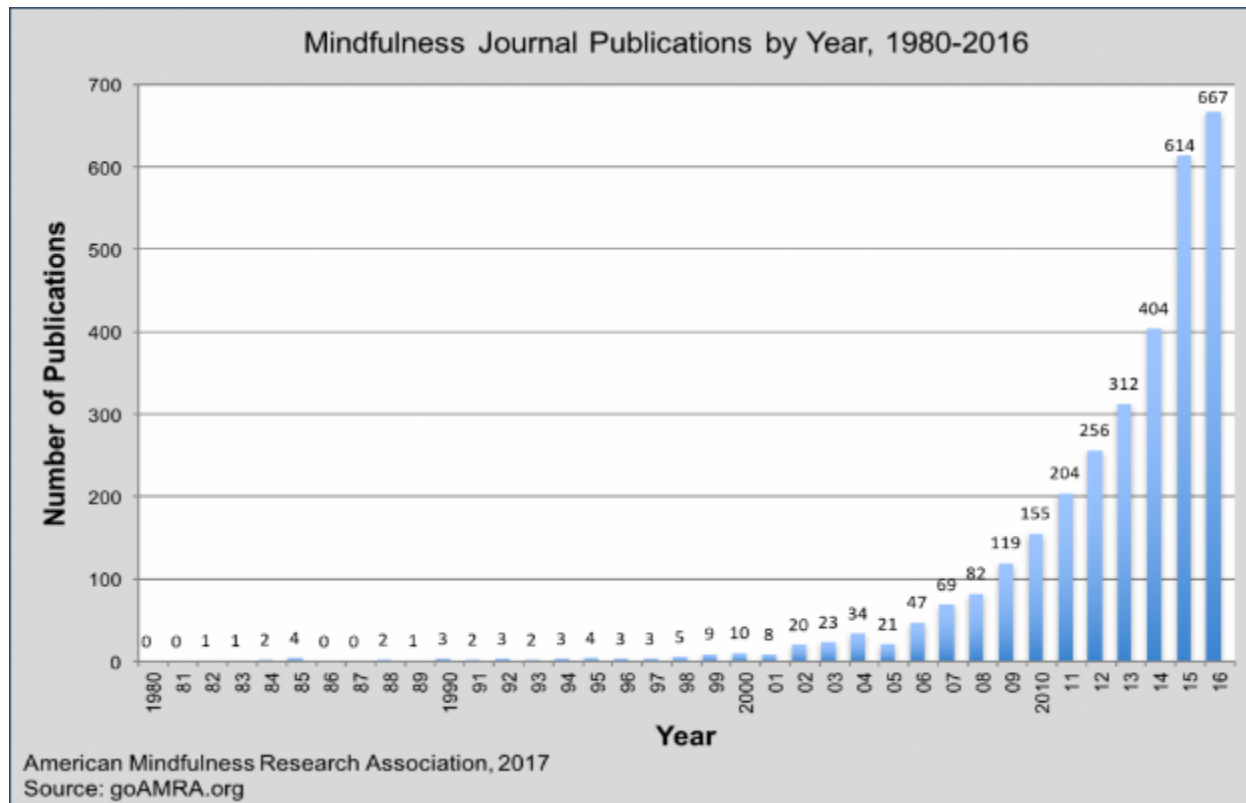
Quelle: <http://www.achtsamkeitinderpsychotherapie.at/uebersicht/>

MINDFULNESS-BASED INTERVENTIONS

- ▶ ACT Acceptance and Commitment Therapy
- ▶ CFT Compassion Focused Therapy
- ▶ CMT Compassionate Mind Training
- ▶ DBT Dialectical Behavior Training
- ▶ MBAT Mindfulness-Based Art Therapy
- ▶ MBBT Mindfulness-Based Biofeedback-Therapy
- ▶ MBCL Mindfulness-Based Compassionate Living
- ▶ MBCP Mindfulness-Based Childbirth and Parenting Program
- ▶ MBCPM Mindfulness-Based Chronic Pain Management
- ▶ MBCR Mindfulness-Based Cancer Recovery
- ▶ MBCT Mindfulness-Based Cognitive Therapy
- ▶ MBCT-C Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Anxious Children
- ▶ MBCT-Ca Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Cancer
- ▶ MB-EAT Mindfulness-Based Eating Awareness Training
- ▶ MBEC Mindfulness-Based Elder Care
- ▶ MBHP Mindfulness Basics for Helping Professionals
- ▶ MBPI Mindfulness-Based Program for Infertility
- ▶ MBRE Mindfulness-Based Relationship Enhancement
- ▶ MBRP Mindfulness-Based Relapse Prevention
- ▶ MBSR Mindfulness-Based Stress Reduction
- ▶ MBSR-T Mindfulness-Based Stress Reduction for Teens
- ▶ MBTI Mindfulness-Based Therapy for Insomnia
- ▶ MBTSR Mindfulness-Based Tinnitus Stress Reduction
- ▶ MBFT Mindfulness-Based Feminist Therapy
- ▶ MEAL Mindful Eating and Living
- ▶ MMFT Mindfulness-Based Mind Fitness Training
- ▶ MSCT Mindful Self-Compassion Training

Quelle: <http://www.achtsamkeitinderpsychotherapie.at/uebersicht/>

ACHTSAMKEIT – PUBLIKATIONEN



ACHTSAMKEIT – GRUNDLAGEN

- ▶ Im Hier-und-Jetzt sein, Gewährsein des gegenwärtigen Moments, die Aufmerksamkeit auf die Erfahrung des Augenblicks richten
- ▶ Innere und äußere Ereignisse bewusst wahrnehmen
- ▶ Akzeptierende, freundliche Haltung
- ▶ Neutral, ohne zu urteilen

DADURCH...

- ▶ kommt man gut in Kontakt mit sich selbst und seinen Bedürfnissen
- ▶ verbessert sich die Körper-, Selbst- und Fremdwahrnehmung
- ▶ verbessert sich die Selbstregulation (Emotions- und Impulsregulation, Stress- und Konfliktbewältigung etc.)
- ▶ können schwierige Gefühle, negative Gedanken und körperliche Beschwerden schon in der Phase ihrer Entstehung wahrgenommen, benannt und ein hilfreicher Umgang mit ihnen entwickelt werden
- ▶ Können dysfunktionale Reaktions- und Handlungsmuster erkannt und verändert werden
- ▶ nimmt man Dinge gelassen hin, die man nicht verändern kann

BERATUNGSPRAXIS - QUALITÄT

- ▶ Erhöhte Präsenz
- ▶ Verbesserte Selbst- und Fremdwahrnehmung
- ▶ Verbesserte Beziehungsqualität
- ▶ Wohlwollende, akzeptierende, nicht wertende Haltung
- ▶ Neue Perspektiven und Optionen werden sichtbar
- ▶ Herausforderungen können besser gemeistert werden (Gelassenheit, Stressreduktion, Resilienz,...)

BERATUNGSPRAXIS - THEMEN

- ▶ Verbesserung der Selbstwahrnehmung, Selbsterkenntnis und Selbstregulation
- ▶ Umgang mit negativen Gedanken und schwierigen Gefühlen
- ▶ Umgang mit Stress, Belastungen, Überforderung
- ▶ Bewusstsein, Distanz und Klarheit entwickeln
- ▶ Perspektivenwechsel
- ▶ Bewusstes Handeln
- ▶ Kultivierung von Selbstakzeptanz und Selbstmitgefühl

KOGNITIVE DEFUSION

- ▶ Gedanken sind geistige Erscheinungen, Konstruktionen aus Worten und Bildern. Sie spiegeln nicht die Realität, sind keine Tatsachen, sie sind vergänglich und ändern sich ständig.
- ▶ Negative Gedanken und schwierige Gefühle zu haben ist völlig normal und unvermeidlich. Unser Verstand hat die natürliche Neigung auf das Schlimmste gefasst zu sein, er ist ständig auf der Hut und versucht vorauszuahnen, was uns schaden könnte.
- ▶ Negative Gedanken und Gefühle sind nicht per se problematisch, außer wir schenken ihnen zu viel Aufmerksamkeit, verstricken uns in ihnen, halten sie für wahr, verschmelzen mit ihnen (Fusion).
- ▶ Wir können unsere Gedanken und Gefühle nicht abstellen oder kontrollieren. Aber wir können einfach akzeptieren, dass sie da sind. Und wir können entscheiden, ob sie hilfreich sind oder nicht und entsprechend handeln.
- ▶ Ich bin nicht meine Gedanken und Gefühle. Ich kann sie willkommen heißen und sie beobachten, aber ich lasse sie auch wieder gehen. Das Ich ist was bleibt. (Defusion)

ACHTSAMKEITSPRAXIS

▶ Formale Praxis

- ▶ Tägliches/regelmäßiges Üben, sich Zeit nehmen, aufwändigere Übungen (Meditationen, Body Scan, Retreats,...)

▶ Informelle Praxis

- ▶ Kleinere Übungen für Zwischendurch, die gut in den Alltag integriert werden können (Routinetätigkeiten achtsam ausführen, Perspektivenwechsel, spezieller Fokus, Sinne bewusst einsetzen,...)

VERWENDETE LITERATUR

- ▶ Annesley, Mike: Anleitung zur Achtsamkeit, München 2016.
- ▶ Bays, Jan Chozen: Achtsam durch den Tag. 53 federleichte Übungen zur Schulung der Achtsamkeit, Oberstdorf 2012.
- ▶ Blonna, Richard: Effektiver coachen mit ACT. Psychologisches Handwerkszeug für Coaches, Paderborn 2013.
- ▶ Flaxman, Paul E., Blackledge, John T., Bond, Frank W.: Akzeptanz- und Commitment-Therapie, Paderborn 2014.
- ▶ Graham, Linda: Der achtsame Weg zu Resilienz und Wohlbefinden. Wie wir unser Gehirn vor Stress und Burn-out schützen können, Freiburg im Breisgau 2014.
- ▶ Harris, Russ: Der Weg zu echtem Selbstvertrauen. Von der Angst zur Freiheit, Freiburg 2014.

VERWENDETE LITERATUR

- ▶ Kabat-Zinn, Jon: Im Alltag Ruhe finden. Meditationen für ein gelassenes Leben, München 2010.
- ▶ Schneider, Maren: Der kleine buddhistische Krisenmanager. Vom Umgang mit Stress, Belastungen und alltäglichen Katastrophen, München 2009.
- ▶ Schüers, Wolfgang, (Selbst-)Achtsamkeit im Beruf, in: Hammerer, Marika, Kanelutti-Chilas, Erika, Krötzl, Gerhard, Melter, Ingeborg (Hg.): Zukunftsfeld Bildungs- und Berufsberatung IV, Bielefeld 2017.
- ▶ Tan, Chade-Meng: Search Inside Yourself. Das etwas andere Glücks-Coaching, München 2012.
- ▶ Weiss, Halko, Harrer, Michael E., Dietz, Thomas: Das Achtsamkeitsbuch, Stuttgart 2010.

DU MUSST NICHT
ALLES GLAUBEN,
WAS DU DENKST.

* MADE FOR
EQUAL OPPORTUNITIES
AND GENDER EQUALITY