

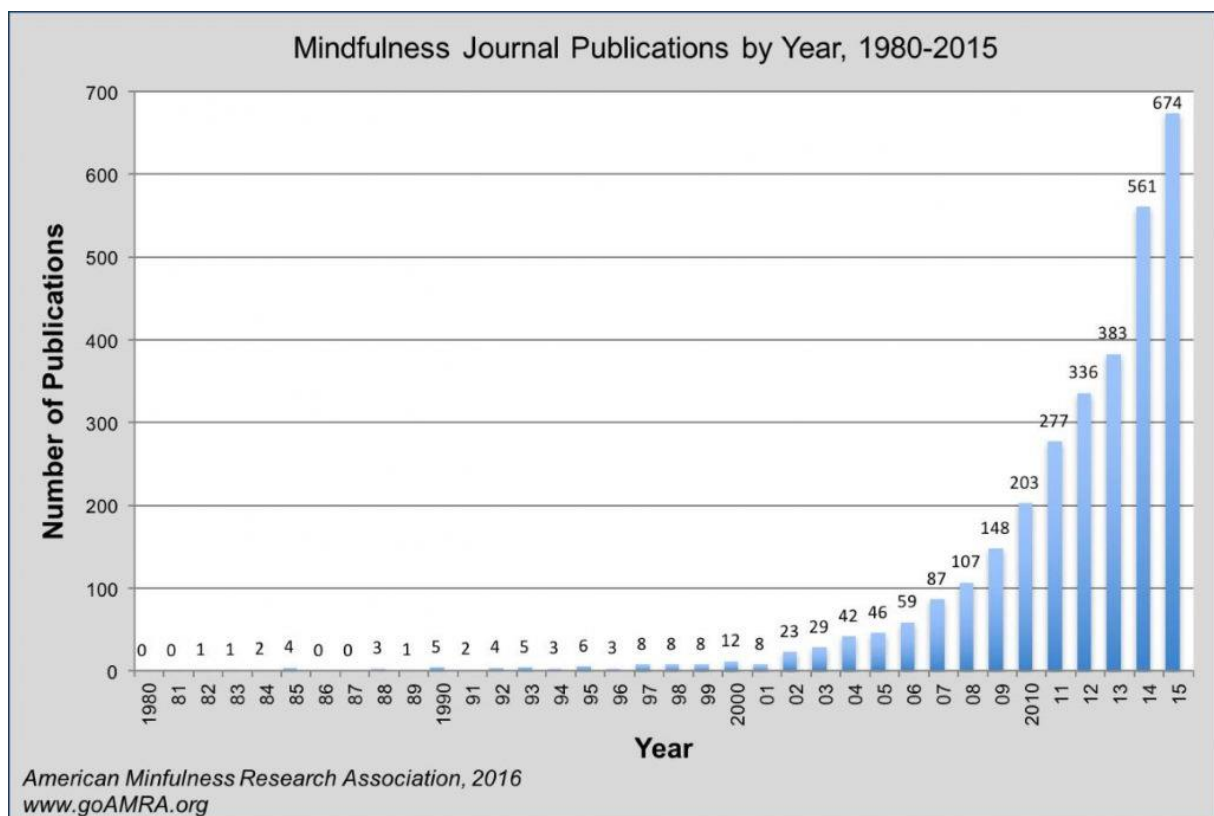
Was ist Achtsamkeit und wie kann ich Achtsamkeit üben

Achtsamkeit ist ein Begriff aus dem Yoga als auch Buddhismus. Und somit mehrere Jahrtausende alt. In den 1970er Jahren wurde dieser Begriff besonders durch John Kabat Zinn bekannt.

Er hat ein Programm zur Stressbewältigung auf Basis des Yoga und Buddhismus entwickelt und den Schwerpunkt auf die Achtsamkeit gelegt. Und dabei den spirituellen „Überbau“ der alten Weisheitslehren aus Indien in den Hintergrund gelegt. Er nannte sein Programm MBSR, eine Abkürzung für Mindfulness Stress Reduction.

In diesem achtwöchigen Programm lernen die Teilnehmer verschiedene Aspekte der Meditation und der Achtsamkeit und üben dies privat im Alltag zwischen den einzelnen Lektionen. Dabei steht im Vordergrund durch die Achtsamkeit eine neue Sichtweise auf sich selbst zu finden als auch die individuelle Art, das Leben und die Welt wahrzunehmen.

Die rasant steigende Popularität von Achtsamkeit zeigt auch eine Vielzahl von Studien und Veröffentlichungen zu diesem Thema:





Mit den Herausforderungen des Lebens umgehen können

Es geht bei der Achtsamkeit also auch darum, um mit den Herausforderungen unseres Lebens umgehen zu können. Durch unsere Gedanken, Gefühlen, Wahrnehmungen, als auch tief im Unterbewusstsein verankerten Glaubenssätzen und Prägungen handeln wir oft unbewusst. Wir sind im Autopilot-Modus.

Durch Achtsamkeit lernen wir, mit uns selbst zu arbeiten. Und nicht im Aussen Lösungen zu suchen. Denn Probleme, Konflikte, schwierige Situationen in welche wir geraten haben oft mit uns selbst zu tun – die beteiligten Personen dienen dabei oft nur als Spiegel um mehr über uns zu erfahren.

Achtsamkeit ist also viel mehr, als gewisse Meditationstechniken zu lernen. Sondern eine innere Haltung zu kultivieren, in der wir unser Leben selbstbewusster, glücklicher und zufriedener gestalten können. Es ist also auch ein Prozess um immer tiefer zu gehen um mehr wahrzunehmen und mehr über uns zu lernen.

Kernelemente der Achtsamkeit und von MBSR sind

- Achtsame Körperwahrnehmung
- Achtsame Körperarbeit
- Meditation im Sitzen und Gehen
- Achtsamkeitsübungen für den Alltag
- MBSR beschäftigt sich mit Fragen des täglichen Lebens und kann von Menschen jeglichen Alters unabhängig von Beruf und Weltanschauung besucht werden.

Wie funktioniert Achtsamkeit?

Zuerst einmal üben wir in der Achtsamkeit bewusst zu werden. Wir lernen, auf die Signale des Körpers zu achten. Unsere Gefühle und Gedanken wahrzunehmen (und nicht unterdrücken). Und schliesslich – das ist wohl die grosse Kunst in der Achtsamkeit, das wahrgenommene nicht zu werten.

Durch bestimmte Körperübungen, Atemübungen und Meditationen üben wir, Bewertungen loszulassen um objektiv die Situation in der wir uns befinden zu beobachten. Um uns so nicht zu verstricken – um bewusst zu entscheiden: wie gehe ich mit der jeweiligen Situation um?



Was sind die Ziele von Achtsamkeit?

- gelassener mit Stress umgehen (sei es im Beruf, der Familie oder Beziehung)
- stressbedingte Symptome wie Anspannung, Schlafstörungen, Gereiztheit usw. reduzieren
- zu lernen, sich trotz der vielen Ablenkungen besser fokussieren und konzentrieren zu können
- aus negativen Gedankenmustern durchbrechen
- das Leben zu entschleunigen
- wieder mehr in Kontakt mit sich selbst kommen
- mehr Gelassenheit, innere Balance und Lebensfreude erlangen

Für wen eignet sich Achtsamkeitstraining?

Letztendlich ist Achtsamkeit für jeden Menschen sinnvoll. Dennoch richtet sich Achtsamkeitstraining insbesondere an Menschen, die

- sich beruflich/privat unter Stress fühlen
- an einer Veränderung ihrer Situation arbeiten wollen und bewusster leben wollen
- einen aktiven Beitrag zur Erhaltung oder zur Wiedergewinnung ihrer Gesundheit leisten möchten
- eine Methode zur Selbsterfahrung und Selbsterforschung erlernen möchten

Was sind die Vorteile von Achtsamkeit und wie wirkt Achtsamkeit?

Allgemein gesprochen, schaffen wir es, leichter mit Herausforderungen umzugehen und uns dabei weiter zu entwickeln. Mittlerweile gibt es eine Vielzahl wissenschaftlicher Studien, die nachweisen, dass Achtsamkeit eine positive Wirkung auf das psychische und physische Wohlbefinden der Praktizierenden hat. U.a. wird bestätigt, dass sie weniger Stressempfinden und Ängstlichkeit empfinden. Und gleichzeitig

mehr Gelassenheit, weniger psychosomatische Symptome, mehr Lebensfreude und Entspannungsfähigkeit. Allgemeine Vorteile von Achtsamkeit sind dabei:

- Sich selbst entdecken und verstehen.
- Eigene Gedanken erkennen, Muster und Glaubenssätze erforschen.



- Zusammenspiel von Reiz, Gefühle, Gedanken, Körperempfindungen, Handeln verstehen
- Bewusst entscheiden, Mustern zu folgen oder Alternativen ausprobieren.
- Bewusst zwischen Widerstand, Veränderung und Akzeptanz wählen.
- Menschlichkeit in uns und anderen entdecken.
- Durch reines Beobachten dualistisches Denken reduzieren.
- Der Gedankenstrom flacht sich ab.

- Mitgefühl entwickeln – für uns selbst und für andere.
- Souveräner und weniger affektiv reagieren.
- Gleichmut entwickeln.

Denn mit einer achtsamen Haltung können wir immer besser wahrnehmen, was in unserem Geist passiert. Der Geist wird dabei im Yoga als der Ort beschrieben, wo unser Denken stattfindet, aber auch die Gefühle lokalisiert werden. Mit zunehmender Praxis wird der Geist geschult und es bilden sich dabei folgende Qualitäten heraus:

achtsamer Geist

nicht-urteilen

Anfängergeist

Geduld

Vertrauen

loslassen

nicht-erzwingen

Akzeptanz

alltäglicher Geist

bewerten, analysieren, urteilen

Expertengeist, „ich weiss, wie es geht“

Ungeduld, Verlagen, Unruhe

Zweifel

anhaften

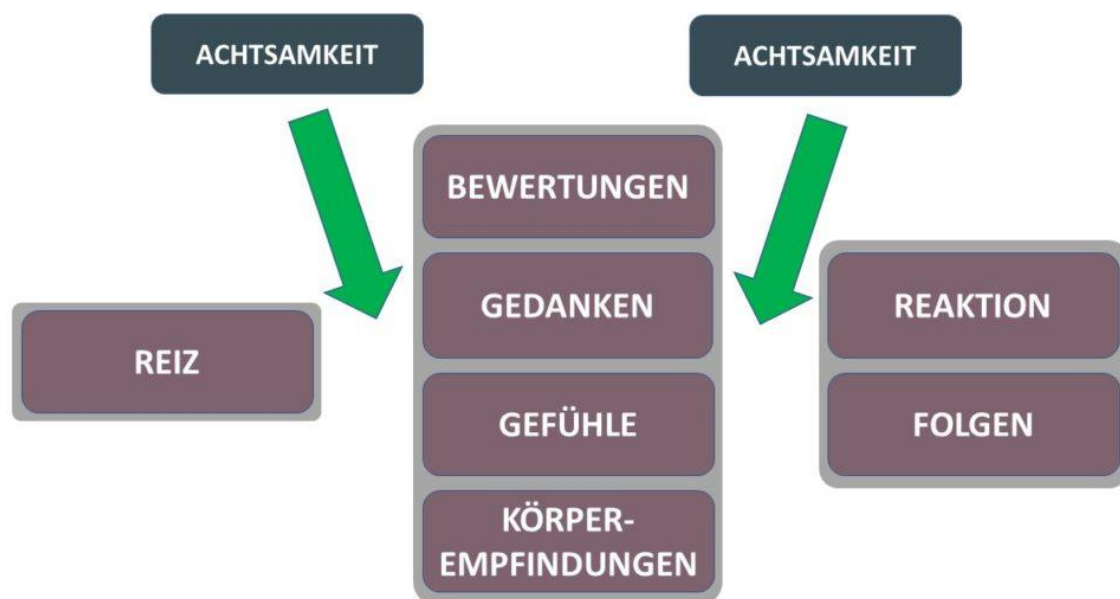
Ehrgeiz, erzwingen

Widerstand

Unsere Wahrnehmung ist sehr individuell

Dabei gibt es keine Ideallösung in der Achtsamkeit. Jeder Mensch nimmt die Realität individuell wahr. Allgemein gesprochen erreicht ein

Reiz über unsere Sinneswahrnehmung unseren Geist. Dies können Objekte sein, aber auch Empfindungen, Gedanken, Situationen.



Wir haben nun einen ersten sehr individuellen Filter. Über unsere individuell ausgeprägten Sinne nehmen wir diesen Reiz wahr. Dabei gibt es schon erste Verzerrungen oder werden bestimmte Reize ausgeblendet oder gar getilgt. So hat ein Blinder beispielsweise ein viel besser ausgebildetes Gehör als ein nicht beeinträchtigter Mensch, der vielleicht gewisse Dinge gar nicht erst richtig hört. Oder jemand hat sich an einen gewissen Anblick schon gewöhnt, so dass er

manches gar nicht mehr bewusst wahrnimmt.

Ein zweiter Filter besteht aus unseren Erfahrungen, Prägungen, Mustern und Glaubenssätzen. Um ein Beispiel zu nennen: Hat eine Frau schlechte Erfahrungen mit einem Mann machen müssen, so ist die Möglichkeit gegeben, dass sie nur noch Männer wahrnimmt, die nichts Gutes im Schilde führen. Auch wenn dies nur ein Ausschnitt aller Männer ist, so nimmt sie die Welt und somit die Männer durch diesen Filter wahr.



Und diese Wahrnehmungen beeinflussen unseren inneren Zustand. Sie bilden

unsere Gedanken, Gefühle als auch Körperempfindungen

Wahrnehmungsschablonen bestimmen unsere wahrgenommene Realität

In der Achtsamkeit lernen wir, dass wir gewisse Wahrnehmungsschablonen in uns tragen. Diese sind verantwortlich dafür, dass wir jede Situation unbewusst einschätzen und bewerten. Dies ist evolutionär bedingt und antrainiert und immer noch präsent. Wir sehen oft nicht den Zusammenhang, leben in Begrenzungen.

Erst wenn wir uns öffnen, aus unserer engen Box treten, können wir Lösungen ausserhalb unserer bisherigen Begrenzungen sehen. Dies lehrt uns der

Yoga und Buddhismus, dass wir Abstand gewinnen und aus alten Mustern ausbrechen können. Das wir durch Meditation den Blick weiten, die Situation objektiv anschauen können.

Durch Achtsamkeit werden wir also offener und engen uns nicht mehr ein.

Dabei können drei einfache Fragen helfen, die wir uns immer wieder stellen können: Was ist jetzt? Ist das jetzt wirklich so? Bewerte ich gerade?



Unser Verstand als Schlüssel aber auch als Teil des Problems

Der Verstand ist ein wichtiger Teil unserer Persönlichkeit, ohne ihn könnten wir nicht überleben. Jedoch kann er auch eine Quelle des Problems sein. Unser Verstand ist geschult, sich mit Problemen auseinander zu setzen, um Lösungen zu finden. Jedoch, wenn wir gefangen in unseren alten Mustern sind, kann er nicht immer eine Lösung finden. Die Probleme werden so immer grösser, wir drehen uns im Kreis und kommen nicht aus der Situation heraus.

In einer wichtigen Yogaschrift, der Bhagavad Gita heisst es im Kapitel 6, Vers 5:

„Dein Geist kann sowohl Dein Freund wie auch Dein Feind sein.“

Bhagavad Gita, VI, 5

Grundsätzlich ist unser Verstand neutral: Er hat die Aufgabe Wahrzunehmen, nachzudenken und zu beurteilen. Vereinfacht gesprochen, können wir unseren Geist als leeres Gefäss vorstellen. Dort werden Erfahrungen abgespeichert. So dass der Geist immer wieder darauf zurückgreifen kann um zu bewerten und Lösungen zu finden.

Das Problem ist dabei, dass unsere gemachten Erfahrungen nicht immer richtig verarbeitet werden. Weil uns gewisse Situationen überfordert haben, wir nicht die ganze Wahrheit gesehen haben (oder sehen wollten). Und wir auch durch Prägungen und Konditionierungen nicht frei und neutral sind. Diese haben wir uns oft schon in frühkindlichen Lebensphasen unbewusst angeeignet. Durch Vorbilder wie sie unsere Eltern, Grosseltern, Lehrer oder andere Menschen darstellen.

Und diese Prägungen laufen im Erwachsenenalter immer wieder wie eine Schallplatte ab. „Sei perfekt“, „sei beliebt“, „sei stark“ sind gängige Glaubenssätze die bei vielen von uns tief verankert sind.

Mit der Achtsamkeit lernen wir nun, Eigenverantwortlich zu entscheiden, ohne Prägung aus Vergangenheit zu leben. Um so hinderliche Gedankenströme zu durchbrechen

„Das Denken ist die Basis von allem. Es ist wichtig, dass wir jeden unserer Gedanken mit dem Auge der Achtsamkeit erfassen.“

Thich Nhat Hanh



Was sind die Methoden der Achtsamkeit

Im achtwöchigen Programm von Jon Kabat Zinn gibt es einen fest definierten Ablauf der Achtsamkeitsübungen. Kernelemente von MBSR sind Übungen zur Schulung der Achtsamkeit, kurze Vorträge, Erfahrungsaustausch in der Gruppe und das Üben zuhause.

Die Übungen bestehen aus einfachen Meditationen, Atemübungen und Yogaübungen. Dabei stehen folgende Inhalte im Vordergrund:

- Achtsames Wahrnehmen des Körpers in Ruhe mittels des sogenannten Body Scans
- bewusst ausgeführte Yogaübungen
- verschiedene Achtsamkeitsmeditationen im Sitzen und im Gehen
- das Erlernen, mit Gedanken und Gefühlen einen achtsamen Umgang zu finden
- Hinweise zu einer gewaltfreien und achtsamen Kommunikation
- das Erlernen von Selbstliebe und Selbstfürsorge

Yoga und Meditation als wichtiger Teil der Achtsamkeit

Streng genommen ist Achtsamkeit die Vorstufe der Meditation wie sie Yogische Schriften wie die Upanishaden und das Yoga Sutra lehren, Es handelt sich dabei um jahrtausendealtes Wissen. Dort wird im Detail beschrieben, wie unser Geist funktioniert und welche Probleme er verursacht.

Ein wichtiger Aspekt bilden dabei die Kleshas, die fünf Ursachen von Leid. Diese sind laut dem Yoga:

- Angst (vor der Vergänglichkeit des Seins)
- Ablehnung/Nicht-Haben-Wollen
- Haben-Wollen/Gier
- Ego/Ich und

- das nicht Verstehen der wahren Identität unseres Seins (Täuschung).

In der Meditation lernen wir tiefer zu schauen: Wer bin ich? Dazu ist es notwendig in einem ersten Schritt zu üben, achtsam zu beobachten, was da ist: Gedanken, Wahrnehmungen, Gefühle.

Und sie dann im nächsten Schritt nicht zu bewerten und nicht in die beobachteten Gefühle einzusteigen, sondern sie nach und nach loszulassen. Meditation lehrt uns, nicht anzuhaften.

Je länger wir uns mit der Achtsamkeit auseinandersetzen, desto mehr erkennen wir, dass mit fortschreitender Meditations-Praxis das Wahrgenommene schwächer wird. Unsere Wahrnehmung



wird feiner. Gleichmut kultiviert sich nach und nach.

Die Folge: Wir finden mehr Ruhe und Frieden. Und einen liebevolleren und

achtsameren Umgang mit uns selbst. Und können so noch tiefer gehen: Und unser Wahres Selbst entdecken.

Durch Achtsamkeit sich selber besser spüren

Die Herausforderung bei der Achtsamkeit ist sicherlich, mit den nun besser wahrgenommenen Gedanken aber auch Gefühlen umzugehen. Viele Gefühle waren zuvor unterdrückt, verborgene Gefühle kommen an die Oberfläche. Dies können Gefühle wie Scham, Wut, Trauer, Hass oder auch Angst sein. Diese sind unangenehm und schmerzen. Die Herausforderung besteht also nun darin, sich dem zu stellen, bewusst hinschauen.

Bisher wurden diese Gefühle weggedrückt oder wir haben gelernt uns abzulenken

oder gar zu betäuben. Aber das Gefühl ist da, auch wenn wir noch so viel Energie aufwenden, es zu unterdrücken oder wegzudrücken. Es kommt immer wieder, da es eine vergangene Erfahrung ist, die gespeichert ist und irgendwann aufgelöst werden möchte.

In der Achtsamkeit üben wir daher auch, diesen Gefühlen Raum zu geben und es auszuhalten, das Gefühl zu spüren. Nach und nach, mit fortschreitender Praxis wird es schwächer und übermannt uns nicht mehr so heftig.

Warum ist Selbstfürsorge und Selbstliebe in der Achtsamkeit so wichtig?

Wir haben verlernt, um uns zu sorgen. Wir sind gut darin, die Anforderungen und Erwartungen anderer zu erfüllen, da wir dies oft so gelernt haben: Erst an die anderen denken, Anforderungen erfüllen, brav und angepasst sein.

Auf Dauer gibt dies Stresssymptome. Wir schlafen schlecht, sind verspannt, haben Verdauungsprobleme, sind gereizt. Doch diese Signale des Körpers werden ignoriert

oder erst erkannt, wenn es sehr spät ist. Gefühle werden geleugnet, weggeschoben, negative oder gar „unartige“ Gedanken dürfen nicht da sein.

Wir sind im Kampf. Mit der Situation, mit dem Menschen, am Ende mit uns selbst.

In der Achtsamkeit lernen wir mehr auf uns zu schauen. Daher ist Selbstfürsorge und Selbstliebe so wichtig. Wir lernen nach innen zu schauen, hinein zu spüren:



was ist gerade mit mir? Was will mir mein Körper sagen, was raubt mir Energie, was macht mich traurig usw.

Umso zu erkennen, was wir brauchen. Dass wir uns mehr um uns und unsere Bedürfnisse kümmern.

Welche Möglichkeiten zur Selbstliebe gibt es?

Grundsätzlich gilt: Kümmere Dich um Dich. Sei verantwortlich für Dein Wohlergehen. Sei liebevoll mit Dir selbst. Du musst nicht perfekt sein.

- mache Pausen
- mache kurze Atemübungen im Alltag um zur Ruhe zu kommen
- gehe in die Natur, genieße die Ruhe und frische Luft
- schaffe Dir Wohlfühlmomente – eine Verabredung mit mir selbst
- gönne Dir viel und ausreichend Schlaf, Dein Körper braucht Erholung
- eine gesunde Ernährung und liebevolle Zubereitung hilft Dir wieder Energie zu bekommen (z.B. mit der auf Deine individuelle

- Konstitution abgestimmte Ernährung nach Ayurveda)
- kultiviere wieder mehr Muse in Deinem Leben lernen, bewusst nichts zu tun und gestatte Dir, Dich auch mal zu langweilen: lange bei sich verweilen
- was macht Dir Spass, mit was beschäftigst Du Dich gerne? Gib dem wieder mehr Raum in Deinem Leben
- pflege soziale Kontakte, das schenkt Dir Energie und Freude
- Sorge für mehr Regelmässigkeit in Deinem Leben, setze Dir Termine für Dich und auch Phasen der Ruhe, in denen Du etwas Gutes und Schönes für Dich tust
- und letztendlich: Lerne Ja! zu Dir und Deine Bedürfnisse zu sagen!

Buchempfehlungen zur Achtsamkeit

Es gibt mittlerweile eine Vielzahl von Büchern, welche sich mit Achtsamkeit beschäftigen. Diese Bücher helfen, einen tieferen Einstieg in die Achtsamkeitsmeditation und Mindfulness Stress Reduction zu bekommen:

- Jon Kabat-Zinn: Gesund durch Meditation, Knauer, 2013
- Jon Kabat-Zinn: Achtsamkeit für Anfänger, Knauer, 2011
- Mark Williams und Danny Penman: Das Achtsamkeitstraining, Goldmann, 2015
- Linda Lehrhaupt, Petra Meibert: Stress bewältigen mit Achtsamkeit



– zur inneren Ruhe kommen durch
MBSR, Kösel, 2010

- Cornelia Löhmer, Rüdiger
Standhardt: MBSR. Die Kunst, das

ganze Leben zu umarmen, Klett-
Cotta, 2018

Um was geht es im Achtsamkeitstraining?

Es gibt keine Masterformel für Achtsamkeit, diese wird sehr individuell wahrgenommen. Zudem sind die Ausgangssituationen sehr unterschiedlich. Dennoch kann folgendes zusammengefasst werden:

- Achtsamkeit schenkt Ruhe, Frieden,
- Gedanken kommen zur Ruhe
- Prägungen, Muster werden schwächer
- Achtsamerer, liebevollerer Umgang mit Menschen, weniger Konflikte
- Achtsamkeit ist ein Weg, kein Zustand
- Auch Zweifel gehören dazu
- Klarheit was ich machen möchte

- Nicht in alte Muster fallen: alles perfekt, richtig machen wollen
- Höre auf Dich: was tut Dir gut?
- Übungen: Was bedeutet Achtsamkeit für mich? Was bedeutet Selbstliebe für mich? Wo übernehme ich Selbst-Verantwortung? Für welche Werte stehe ich?
- Was ist für mich in meinem Leben wichtig?
- Sei liebevoll mit Dir selbst
- Nicht wieder in alte Muster fallen wie z.B. Achtsamkeit perfekt umsetzen
- Nicht Techniken üben, sondern Haltung entwickeln

Tipps für mehr Achtsamkeit zu üben

- richte einen festen Ort zum Meditieren ein, in dem Du dich wohl fühlst
- setze Dir Termine mit festen Zeiten zum Üben
- beginne mit Übungen, die Dich ansprechen (z.B. Bodyscan), probiere andere Übungen, wenn die Zeit ist
- überlege Dir, wie Du Achtsamkeit in Deinen Alltag integrieren kannst (z.B. Treppensteigen, wie atme ich gerade)
- nutze verfügbare Meditationen oder einen Online-Kurs für Achtsamkeit um tiefer einzusteigen
- führe ein Tagebuch in dem Du Deine Gefühle, Gedanken, Wahrnehmungen aufschreibst

Achtsamkeit mit Gedanken und Gefühlen

Durch achtsames Beobachten unserer Gedanken als auch Gefühle lernen wir so immer mehr Abstand zu diesen zu gewinnen, sie wertneutral wahrzunehmen um dann bewusst zu entscheiden, wie wir weiter vorgehen.

„Der Geist ist sehr schwierig zu zügeln. Doch mit Schulung und Loslösung kann er bewzungen und beherrscht werden.“

Krishna zu Ajuran in der Bhagavad Gita, 6.35



Atembeobachtung als Schlüssel in der Achtsamkeit

Diese Schulung besteht in meinen Achtsamkeits-Workshops und Trainings unter anderem in der bewussten Atembeobachtung und Beobachtung des Körpers. Ich belehne mich dabei mit Elementen der buddhistischen [Vipassana-Meditation](#):

Wie fließt mein Atem jetzt, in diesem Moment? Welche Qualität besitzt er? Ist er weich, sanft oder rau und kratzig? Fließt der Atem lange und tief oder eher

kurz und flach? Atme ich gleichmässig oder betone ich eher die Einatmung oder Ausatmung?

Es geht dabei um die Übung des neutralen Beobachtens – nicht des Bewertens und auch nicht dem Nachgeben von Gedanken „so müsste es sein“ oder „ich atme nicht richtig“. Dies ist zu Beginn herausfordernd, und wahrscheinlich stören bei dieser Übung immer wieder Gedanken und Sinneswahrnehmungen.

Unser Geist als Monkey Mind

Unser Geist mit seinen Gedanken, Sinneswahrnehmungen, Gefühlen und Konditionierungen ist ständig aktiv. Gleich einem Affen, der von Ast zu Ast springt, kommt er nur selten zur Ruhe.



In der Achtsamkeit übe ich mit meinen Kursteilnehmern genau dies: Geduldig den Geist beobachten und mit speziellen Übungen ihn zu beruhigen.

Wohin auch immer der Geist auf Grund seines rastlosen und schwankenden Wesens wandert, der Yogi sollte ihn stets wieder unter die Kontrolle seines Selbst bringen.“ Bhagavad Gita, 6.26

Yoga zur Beruhigung des Geistes

Mit speziellen Bewegungsgabläufen, gezieltem Einsatz des Atems und ausgesuchten Haltungen (asanas) aus dem [Yoga](#) und der [Meditation](#) übe ich in meinen Achtsamkeits-Workshops den Geist zur Ruhe zu bringen. Und somit einen Beitrag zur [Stressbewältigung](#) zu leisten.



Atem beobachten

Immer wieder bin ich erstaunt, wie selbst Anfänger und sehr gestresste Teilnehmer innerhalb kurzer Zeit zur Ruhe finden und Aussagen treffen wie:

- Mein Körper wird ganz schwer
- Ich habe mich tief entspannen können
- Meine Gedanken sind plötzlich zur Ruhe gekommen
- Ich habe mich selbst gespürt

Achtsamkeit ist Übung der Wahrnehmung des Selbst

Wer seinen Geist durch Yoga ruhig zu stellen vermag, kann das Höchste Selbst durch reines Bewusstsein wahrnehmen und erfreut sich im Höchsten. [Bhagavad Gita](#), 6.20

Die indischen Philosophien sind so reich an Erfahrung und Wissen. Sie erklären uns getriebene westlichen Menschen wieder Zugang zu unserem wahren Wesen zu finden, zu unserem inneren Selbst.



Philosophie: Bhagavad Gita und Yoga Sutra

In unserem Selbst herrscht Ruhe, Frieden, Wissen und Glückseligkeit: Sat-Chit-Ananda

Dies ist die Beschreibung des eigentlich attributlosen Brahmans im [Vedanta](#), die unendliche, unzerstörbare und unfassbare Transzendente Realität. Diese Beschreibung wird Zusammengesetzt aus:

- *Sat* – Zustand des Seins oder der Existenz an sich, auch Wahrheit
- *Chit* – Bewusstsein, Verstand, auch Wissen. Wird meist im Sinne eines reinen unpersönlichen Bewusstseins verstanden
- *Ananda* – Freude, Glückseligkeit. Die reine Freude Brahmans gilt in den Upanishaden als höchste Form unbedingten Glücks

Praxisorientierte Achtsamkeits-Workshops mit Stefan Geisse

Aber nicht nur Philosophie sondern auch viele praktische Aspekte bereichern meine Achtsamkeits-Workshops: So finden immer wieder praktische Beispiele aus dem Alltag Einzug, viele Übungen zur Wahrnehmung und Funktionsweise unseres Geistes werden durchgeführt. Und Geschichten erzählt und Zitate rezitiert welche zum Nachdenken und Reflektieren einladen.

Lass dich durch deinen Geist erheben und nicht erniedrigen. Dein Geist kann dein

Freund wie auch dein Feind sein. Bhgavad Gita 6.5

Und letztendlich leben die Workshops von der Interaktion und den lebhaften Diskussionen die sich unter den Teilnehmern einstellen.

Ich freue mich auf weitere spannende, bereichernde und erfüllende Workshops und Trainings zum Thema Achtsamkeit.



Über den Autor: Stefan Geisse, Studium der Betriebswirtschaftslehre an einer Top 3 Business-School in Deutschland (Wirtschaftswoche) und MBA Intercultural Management in Hamburg/Beijing, hat über 15 Jahre als Berater und Manager für internationale Unternehmen wie Beiersdorf/Nivea, JTI/Camel, Siemens und Microsoft gearbeitet. Zuletzt hat er eine Abteilung für Nachhaltigkeit und Mitarbeitergesundheit bei der Hilti AG mitgegründet. Mit einer Sinnkrise und schweren Krankheit kurz vor seinem 40ten Lebensjahr, begann er sein Leben und sein Wertegerüst neu zu ordnen und hat sich den asiatischen Weisheitslehren des

Yoga, Ayurveda und Buddhismus verschrieben. Heute leitet er Seminare zur Achtsamkeit, Stressbewältigung und einem gesunden, ganzheitlichen Lebensstil. Seine Seminare werden von hunderten von Teilnehmern jedes Jahr begeistert besucht. Sein Wissen und die in den unzähligen Seminaren gemachte Erfahrung fließt in diesen Kurs ein und macht ihn somit zu einem praxisorientierten und zugleich höchst soliden Selbstlernkurs.