

Willkommen zum Achtsamkeitstraining

mit Ela Windels

Unser Motto

„Du kannst die Wellen nicht aufhalten, aber du kannst lernen, auf ihnen zu reiten!“

(Jon Kabat-Zinn)

Was bedeutet Achtsamkeit?

Achtsamkeit ist die Fähigkeit, im jeweils gegenwärtigen Augenblick das wahrzunehmen, was gerade ist, **ohne es zu werten**. Wenn Sie regelmäßig Achtsamkeit üben werden Sie merken, dass Sie sich mit der Zeit besser entspannen und auch auf schwierige Alltagssituationen besser reagieren können. Gleichzeitig wird auch Ihre Konzentrationsfähigkeit steigen. Sie werden wacher und achtsamer durchs Leben gehen und schneller spüren, was Ihnen gut tut und oder wenn Ihnen etwas zu viel wird. Achtsamkeit hilft, unser eigenes Tempo zu finden.

Achtsamkeit hat viel mit Aufmerksamkeit zu tun. Aber noch ein bisschen mehr – nämlich mit einer Aufmerksamkeit, derer wir uns bewusst sind!

Was kann Achtsamkeit leisten?

Achtsamkeit ist:

- ✓ eine konzentrierte Form der Aufmerksamkeit auf das aktuelle Erleben
- ✓ ein Zustand des Beobachtens, ohne eine Bewertung vorzunehmen
- ✓ eine Haltung, die darauf ausgerichtet ist, wertschätzend mit sich selbst ,umzugehen
- ✓ ein hilfreiches Mittel, um Belastendes loszulassen und automatisch ablaufende Gedankenketten zu durchbrechen

Einfach sein ...

ICH

HIER

JETZT

... und ALL nicht vergessen

Atmen

Lächeln

Innehalten

Zu viele Gedanken im Kopf?

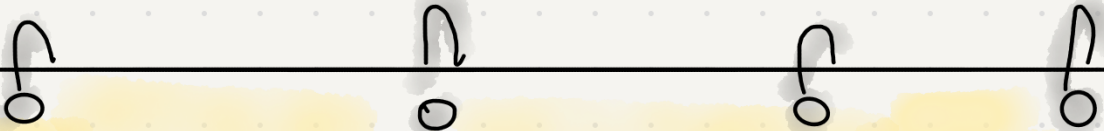
Die Geschichte mit dem Hammer

Ein Mann will ein Bild aufhängen. Den Nagel hat er, den Hammer nicht. Der Nachbar hat einen. Also beschließt unser Mann, hinüber zu gehen und ihn sich auszuborgen. Doch da kommen ihm Zweifel: was, wenn der Nachbar mir dem Hammer nicht leihen will? Gestern schon grüßte er mich nur so flüchtig. Vielleicht war er in Eile. Aber vielleicht war die Eile nur vorgeschützt, und er hat etwas gegen mich. Und was? Ich habe ihm nichts angetan; der bildet sich da etwas ein. Wenn jemand von mir ein Werkzeug borgen wollte, ich gäbe es ihm sofort. Und warum er nicht? Wie kann man einem Mitmenschen einen so einfachen Gefallen abschlagen? Leute wie der vergiften einem das Leben. Und dann bildet der sich noch ein, ich sei auf ihn angewiesen. Bloß weil er einen Hammer hat.

Jetzt reicht es mir wirklich!

Und so stürmt er hinüber, läutet, der Nachbar öffnet, und noch bevor er „guten Tag“ sagen kann, schreit ihn unser Mann an: „Behalten Sie Ihren Hammer, Sie Rüpel!“

(Paul Watzlawick)



Kontakt Ela Windels

✉ info@elawindels.de

☎ 0173 · 2384975

📄 www.elawindels.de