OLIVER WENZEL
Personal & Business Coaching

Mindfulness | Achtsamkeit

Die Begriffe Mindfulness oder Achtsamkeit sind scheinbar in aller Munde. Zu Recht, wenn wir uns folgende Fakten anschauen:

- Täglich erreichen uns 50 – 100 Mails und 30 Social Media News.
- Wir jonglieren jeden Tag mit über einem Dutzend To-Dos.
- Viele verbringen mehrere Stunden täglich in Video-Sitzungen.
- Smartphones werden im Schnitt 88-mal pro Tag aktiviert, gefolgt von 53 Interaktionen.
- 41 % wachsen mit dem Smartphone auf und greifen bereits in den ersten 15 Minuten nach dem Handy.

Multitasking und die Folgen

Damit sind wir im Schnitt knapp die Hälfte unseres Tages abgelenkt. Hinzu kommt die Wirkung von Multitasking auf unseren IQ, vergleichbar mit dauerhaftem Schlafentzug. Die täglichen Anforderungen und unser Umgang damit haben schädliche Konsequenzen für Körper und Seele.

Wie uns Achtsamkeit hilft

Das vom Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften in Leipzig durchgeführte ReSource Projekt brachte bahnbrechende Erkenntnisse. Von 2013 bis 2016 nahmen mehr als 300 Teilnehmer*innen an der bislang größten wissenschaftlichen Trainingsstudie zur Kultivierung von Eigenschaften wie Achtsamkeit, Mitgefühl und pro-sozialem Verhalten teil.

Hier einige Ergebnisse, die mit Hilfe von Achtsamkeitsmethoden erzielt wurden:

- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit, Kreativität und Innovation
- Aufmerksamkeit hält länger an
- Verbesserung von Denk- und Erinnerungsvermögen
- Steigerung der Empathie – für uns (!) und andere
- Zunahme der Lebensqualität im Arbeits- wie Privatleben
- Verbesserung der Arbeitsbeziehungen
- Verringerung der Krankheits- und Fehlzeiten

Oliver Wenzel Personal & Business Coaching
Praxisgemeinschaft Unterstadt • Moserstrasse 8 • CH-8200 Schaffhausen
+41 (0)76 5774206 • coaching@oliver-wenzel.com • www.oliver-wenzel.com

OLIVER WENZEL
Personal & Business Coaching

Mindfulness | Achtsamkeit

Achtsamkeit kann Ihr Leben verändern

Sie haben Mitgefühl mit Ihren Mitmenschen. Doch wie steht es mit Ihnen selbst, Ihrem Selbstmitgefühl? Durch Achtsamkeit lenken Sie den Fokus auf sich und Ihre Bedürfnisse, die Grundlage für ein zufriedenes Leben in Balance.

Möglicherweise ist Ihnen MBSR ein Begriff: Mindfulness Based Stress Reduction ist eine von Jon Kabat-Zinn, dem „Achtsamkeits-Pionier“, entwickelte Methode. Das MBSR Programm führte dazu, Achtsamkeit im Westen zu etablieren, spätere Programme brachten allerdings wesentliche inhaltliche Ergänzungen ein, vor allem im Bereich von Mitgefühl und Selbstmitgefühl:

- MSC: Mindful Self-Compassion Therapy
- CFT: Compassion Focused Therapy
- MBCL: Mindfulness-Based Compassionate Living
- ACT: Acceptance and Commitment Therapy …

Mein Mindful Compassion CCA (Compassion – Committment – Acceptance) Training integriert diese Erweiterungen. Daher befassen wir uns in den Seminaren u.a. mit Aspekten des MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy) des MSC (Mindfulness Self Compassion) und des ACT (Acceptance and Commitment Therapy).

> *Selbstmitgefühl ist nach innen gerichtetes Mitgefühl. Es bedeutet, sich selbst die Freundlichkeit und Fürsorge entgegenzubringen, die wir unserem besten Freund oder unserer besten Freundin schenken.*
>
> *Kristin Neff, Professorin für Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung, University of Texas*

Oliver Wenzel Personal & Business Coaching
Praxisgemeinschaft Unterstadt • Moserstrasse 8 • CH-8200 Schaffhausen
+41 (0)76 5774206 • coaching@oliver-wenzel.com • www.oliver-wenzel.com

OLIVER WENZEL
Personal & Business Coaching

Mindfulness | Achtsamkeit

Ein bewusstes Leben durch Achtsamkeit

In meinen Seminaren und Trainings lernen Sie die wichtigsten Zusammenhänge und Hintergründe aus verschiedenen bewährten Methoden sowie der Neurowissenschaft. Doch was noch viel wichtiger ist: Sie erleben die wohltuende Wirkung vieler Achtsamkeits- und Konzentrationsübungen selbst, um sie später in Ihren Alltag einfliessen zu lassen.

> *Achtsamkeit ist von Augenblick zu Augenblick gegenwärtiges, nicht urteilendes Gewahrsein, kultiviert dadurch, dass wir aufmerksam sind. Achtsamkeit entspringt dem Leben ganz natürlich. Sie kann durch Praxis gefestigt werden. Diese Praxis wird manchmal Meditation genannt. Doch Meditation ist anders, als Sie denken.*
>
> *Jon Kabat-Zinn*

CCA
MINDFUL COACH
Compassion, Commitment and Acceptance

Literatur

Das Wunder des bewussten Atmens, Thich Nhat Hanh, Theseus Verlag 2016

Das Achtsamkeitstraining, Mark Williams, Danny Penman, Goldmann, 2015

ZERTIFIZIERTER COACH DR. MIGGE-SEMINARE®

Mitglied der SCA SWISS COACHING ASSOCIATION

DFC Dt. Fachverband Coaching
Werte. Resonanz. Sinn.

Oliver Wenzel Personal & Business Coaching
Praxisgemeinschaft Unterstadt • Moserstrasse 8 • CH-8200 Schaffhausen
+41 (0)76 5774206 • coaching@oliver-wenzel.com • www.oliver-wenzel.com