

* Achtsamkeit als Thema der VOR Gruppenarbeit

Dipl.-Psych. Dr. Claudia China

Fachtagung Verhaltensmedizinisch orientierte Rehabilitation (VOR)

Berolina Klinik, Löhne/Bad Oeynhausen, 20/21. April 2018

*Hier und jetzt ...

... findet unser Leben gerade statt

... können wir Erfahrungen machen

... können wir etwas lernen

... treffen wir Entscheidungen

- auf Autopilot

- bewusst und wertorientiert

**Gewahrsein von
Moment zu Moment
ohne zu urteilen**

state, - kein trait

**kann durch verschiedene
Praktiken trainiert werden**

Benefits allgemein

Aufmerksamkeit und Gewährsein
unter größere willentliche
Kontrolle bringen

Ruhe

Klarheit

Konzentration

weniger Grübeln

Stressreduktion

Arbeitsgedächtnis

Aufmerksamkeit/Focussieren

Emotionsregulation, weniger
Reaktivität

kognitive Flexibilität

Zufriedenheit in Partnerschaft

Selbst-Einsicht

Werte

Lebensqualität

für Ps.ther

Empathie

(Selbst-)Mitgefühl

Beratungskompetenzen

Selbstwirksamkeit

weniger Stress und Angst

* Achtsamkeit als Thema der VOR Gruppenarbeit

- * **Eingangsübung - zum Ankommen/Zentrieren**
- * **Skills-Training - STOP-Übung**
 - das Monster auseinandernehmen
- * **im Gruppenprozess - immer wieder**
 - * lebendige Erfahrung im hier und jetzt kontaktieren
 - * „Ich habe ein Gefühl, einen Gedanken, eine Körperempfindung, einen Impuls“ vs. „Ich bin der Gedanke, das Gefühl, ...“ - Defusion
 - * Reaktivität beeinflussen „Ich kann wählen einem Impuls nachzugeben, - oder nicht“- Defusion
 - * Persönliche Werte (Verstärker) kontaktieren
 - * Bewusste Akzeptanz und Bereitschaft inneres Erleben zu haben vs. automatische Vermeidung

„STOP!“

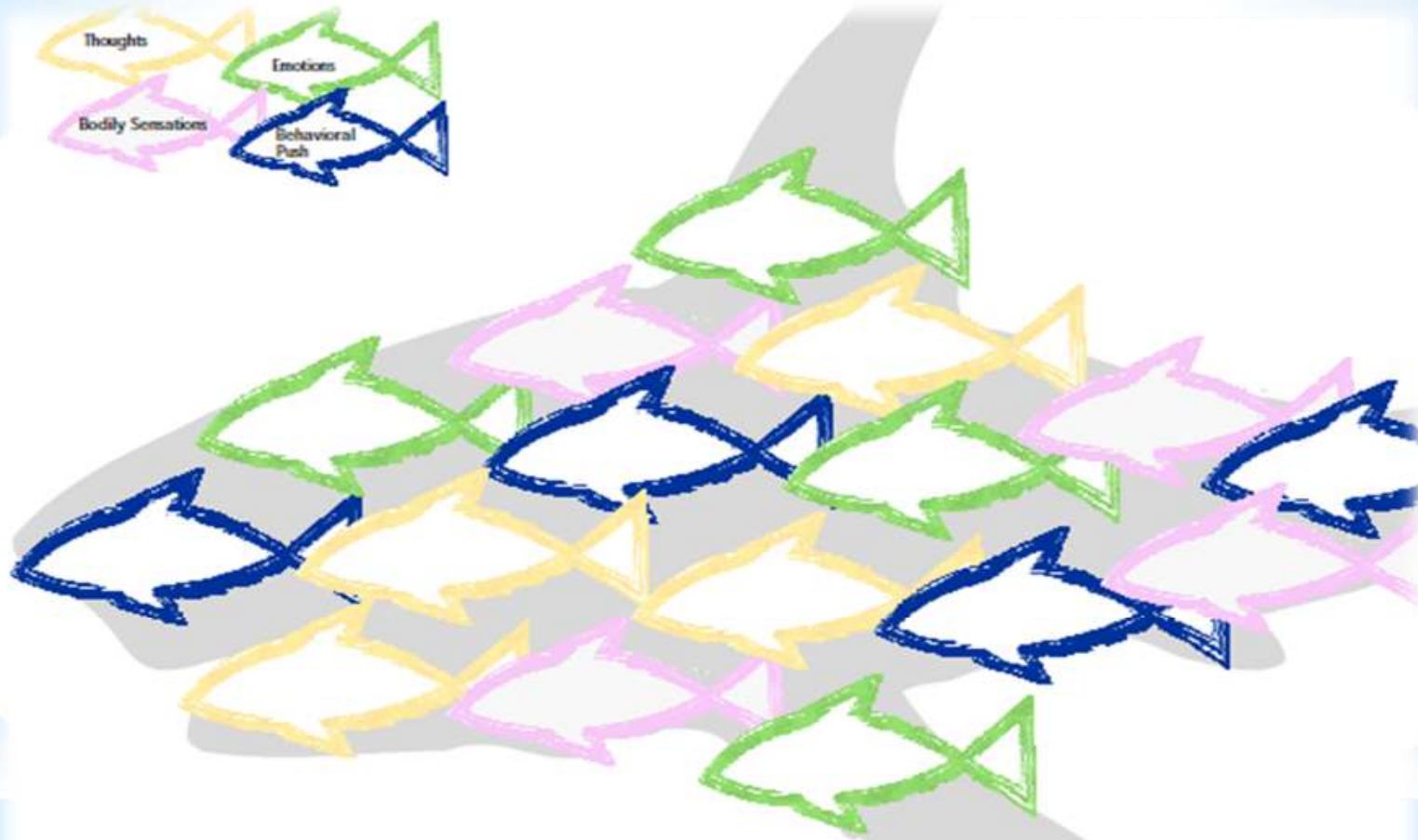
Tief atmen

Observieren

Planen was hilft



...das Monster auseinander nehmen



- * Regeln
- * Gründe
- * Bewertungen
- * Vergangenheit
- * Zukunft
- * Selbst

* **Defusion**