Praxis für Psychotherapie
Barbara Schlemmer Dipl. Psychologin

Praxis für Psychotherapie
- nach Heilpraktikergesetz -

Achtsamkeitstraining (nach Andries Kroese)

Foto: CC0 - dalai-lama-1169298_1920

Stress (innerer/äußerer) ist okay und gehört zum Leben. Er wird erst dann zum Problem, wenn er nicht ausgeglichen werden kann. Es ist entscheidend, ob man mit Stress leben lernt oder vom Stress gelebt wird: Aktivität bringt Kontrolle. Passivität kann dagegen zu Opferhaltungen, Hilflosigkeit, Ohnmacht führen. Burnout, Depression, seelische Tiefs und psychosomatische Erkrankungen können Folgen sein.

Achtsamkeitstraining kann helfen, aus dieser Passivitäts-Falle herauszukommen. Mit einfachen Übungen und drei Grundtechniken kann man bereits viel erreichen.

Grundtechnik 1:

- Atmung mit Hilfe eines Atemankers beobachten: Nasenflügel, Bauchdecke

Grundtechnik 2:

- **SOAL** anwenden: **S**topp (Innehalten und Atemanker anwenden) **O**bservieren (Beobachten, was geschieht, innen/außen, Gedanken etc.) **A**kzeptieren („es ist, wie es ist“) **L**oslassen (weiterziehen lassen, ohne zu bewerten)

Grundtechnik 3:

- Parallele Aufmerksamkeit täglich und situativ anwenden: SOAL anwenden und gleichzeitig Aufmerksamkeit dem inneren/äußeren Geschehen geben.

Erweiterte Techniken:

- Body Scan (Körpereise von unten nach oben, beobachten, entspannen, loslassen)
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- Lenkung der Aufmerksamkeit (Beobachten, etikettieren)