



**Herzlich Willkommen zu  
„Schluss mit Stress – mein Weg zu mehr  
Achtsamkeit und Resilienz“**

**Herzlich Willkommen  
zum Seminar**



ROSWITHA AMEND

COACHING  
SEMINARE

**Schluss mit Stress,  
mein Weg zu mehr  
Achtsamkeit und  
Resilienz**

2026

## Vorstellung



## Mein Anspruch für diesen Tag

### Nach diesem Seminar

- ✓ ... kennen Sie die Grundlagen zum Thema Stress, Achtsamkeit, Resilienz
- ✓ ... kennen Sie sich selbst ein wenig besser
- ✓ ... erlangen die Fähigkeit, die Tipps in der Praxis anzuwenden

# Was ist Stress?

Hans Selye (1907 – 1982) bezeichnet Stress allgemein als

**Auswirkungen von inneren oder äußeren Belastungen auf den Körper.**

„Stress“ ist somit eine natürliche Reaktion des Körpers in Phasen, in denen man stark gefordert ist:

**Der Organismus geht in Alarmbereitschaft und stellt sich darauf ein, mehr leisten zu können.**

Kurzfristiger Stress kann helfen, neue Fähigkeiten an den Tag zu legen, um Herausforderungen zu meistern.

**Wenn aber die Alarmbereitschaft zum Dauerzustand wird, kann dies negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben.**



ROSWITHA AMEND

COACHING  
SEMINARE

## Selbstreflexion: Stress – was ist das eigentlich für mich?



Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und denken Sie über Ihr ganz persönliches Stresserleben nach.

Versuchen Sie anhand der 3 Satzanfänge Ihre Gedanken zu sortieren:

**Ich gerate in Stress, wenn...**

(Bsp.: ... ich viele Dinge gleichzeitig erledigen muss)

**Wenn ich im Stress bin, dann...**

(Bsp.: ...werde ich innerlich hektisch und nervös)

**Ich setze mich selbst unter Druck, wenn...**

(Bsp.: ... ich es immer allen recht machen will)

**Einzelauftrag**



## Was passiert bei Stress im Körper?

**Stress** ist eine **Alarmsituation** im Körper auf eine vermutete oder tatsächliche Gefahr.

Die Reaktion wird **im Gehirn ausgelöst**:

Es erhält den Hinweis, dass nun besonders **viel Energie nötig** ist, **um die Situation zu bewältigen**.

Ebenso werden **Stresshormone** ausgeschüttet – Noradrenalin, Adrenalin, Cortisol.

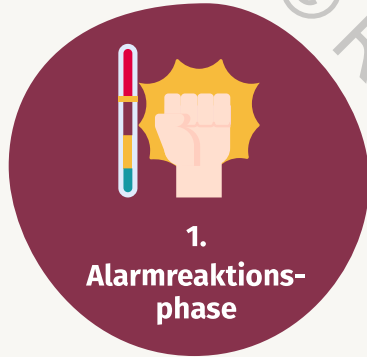
**Mögliche Reaktion / Stressantwort:**

**Fight – Flight – Freeze**

(Kampf – Flucht – Erstarren)

# Was passiert bei Stress im Körper?

Phasen:



- Herzfrequenz steigt
- Atmung beschleunigt
- Blutdruck steigt
- Blutzucker steigt
- ...
- Magen-, Darm-, und/oder Blasentätigkeit wird zurück-gefahren



- Typische Stresssymptome treten auf:
- Verspannungen,
- Bluthochdruck,
- Kopfschmerzen,
- Magenschmerzen,
- Verdauungsprobleme,
- Atemnot
- ...



- Erschöpfungsphase durch Überforderung,
- Leistungsfähigkeit nimmt ab,
- Immunabwehr verschlechtert sich
- Risiko körperlicher und psychischer Erkrankungen steigt

Quelle: gesund.bund.de

## Häufige Stressverhaltensweisen

### auf der körperlichen Ebene (Beispiele):

- **Hastiges, ungeduldiges Verhalten**, z.B. Schlingen beim Essen, Pausen ausfallen lassen, schnell sprechen, andere unterbrechen
- **Betäubungsverhalten**, z.B. Alkohol, Nikotin, Kaffee, Schmerz-, Beruhigungs-, Aufputzmittel
- **Unkoordiniertes Arbeitsverhalten**, z.B. Dinge verlegen, mehreres auf einmal erledigen
- Motorische **Unruhe**, **konfliktreicher Umgang** mit anderen Menschen

### auf der kognitiv-emotionalen Ebene (Beispiele):

- **Innere Unruhe**, Nervosität, Gehetztsein
- **Unzufriedenheit**, Ärger, Wut
- **Angst**, zu versagen oder Gefühl der **Hilflosigkeit**
- **Schuldgefühle**, Selbstvorwürfe, Grübeln
- **Leere im Kopf**, Denkblockaden, Tunnelblick

# Die drei Säulen der Stresskompetenz



Abb. Eigene Darstellung; Quelle: Kaluza, 2015

# Fünf klassische Antreiber

## Denkmuster, Einstellungen, Bewertungen erkennen



Persönliche Ebene

<u>Antreiber</u>	<u>Bedeutung</u>
Sei perfekt	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mach alles so gut wie möglich!</li><li>• Auch das Beste kann man noch besser machen, sei NIE zufrieden, vor allem nicht mit dir und deiner Leistung!</li></ul>
Streng dich an	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gib deine ganze Kraft, mach es dir keinesfalls leicht!</li><li>• Höre erst auf, wenn du völlig am Ende bist!</li></ul>
Beeile dich	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mach alles, so schnell wie möglich, auch wenn die Sache gar nicht so eilig ist!</li></ul>
Sei stark	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zeige KEINE Gefühle!</li><li>• Gefühle sind ein Zeichen der Schwäche!</li></ul>
Mach es allen recht	<ul style="list-style-type: none"><li>• Denk an dich zuletzt!</li><li>• Nimm dich NICHT wichtig!</li><li>• Die Ansprüche der anderen sind wichtiger als deine!</li></ul>

Einzelauftrag

Abb.: Eigene Darstellung, vgl. Kaluza, 2015



## Was ist Resilienz?

### Definition:

**Resilienz** wird als „**psychische Widerstandsfähigkeit**“ bezeichnet.

Dies bedeutet, dass Sie

- **schwierige Lebenssituationen souverän bewältigen** und sich **von Rückschlägen erholen**
- **in Krisen oder bei Herausforderungen psychisch stabil** bleiben
- **bei langanhaltender Belastung** sowohl **körperlich, mental** und **seelisch gesund** bleiben



ROSWITHA AMEND

COACHING  
SEMINARE

## Was ist Resilienzförderung?



„Resilienzförderung“ zielt darauf ab,

die **psychische Widerstandskraft** durch **schützende Faktoren** zu **entwickeln** und zu **stärken**.



**Resilienz ist nicht zwingend angeboren oder vererbt, sondern entwickelt sich vor allem aus den individuellen Erfahrungen einer Person und kann in J E D E M Alter trainiert und fortentwickelt werden.**

# Resilienz –

## Risiko- und Schutzfaktoren



### Risikofaktoren / Stressoren

**Welche Stressoren begegnen Ihnen im (beruflichen) Alltag?**

Beispiele:

- Zeitdruck / wenig Wertschätzung
- Mangel an Selbstvertrauen
- Soziale Isolation
- Konflikte / Risiken am Arbeitsplatz
- Verluste nahestehender Personen
- Keine Vertretung, ...



- Gesundheitsstörungen können zunehmen
  - „problematische“ Verhaltensweisen können zunehmen
- **tragen zur Schwächung der psychischen Widerstandskraft (Resilienz) bei**

# Resilienz –

## Risiko- und Schutzfaktoren

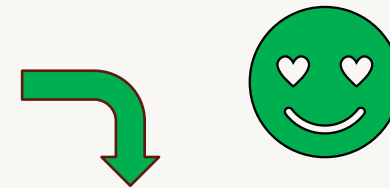


### Schutzfaktoren / Resilienzfaktoren

**Welche Schutzfaktoren und Ressourcen stehen Ihnen zur Verfügung, die Ihnen die Belastungen erleichtern?**

Beispiele:

- Anerkennung / Unterstützung
- hohes Selbstwertgefühl
- soziale Unterstützung
- aktive Stressbewältigung
- hohe Selbstwirksamkeitserwartung
- ...

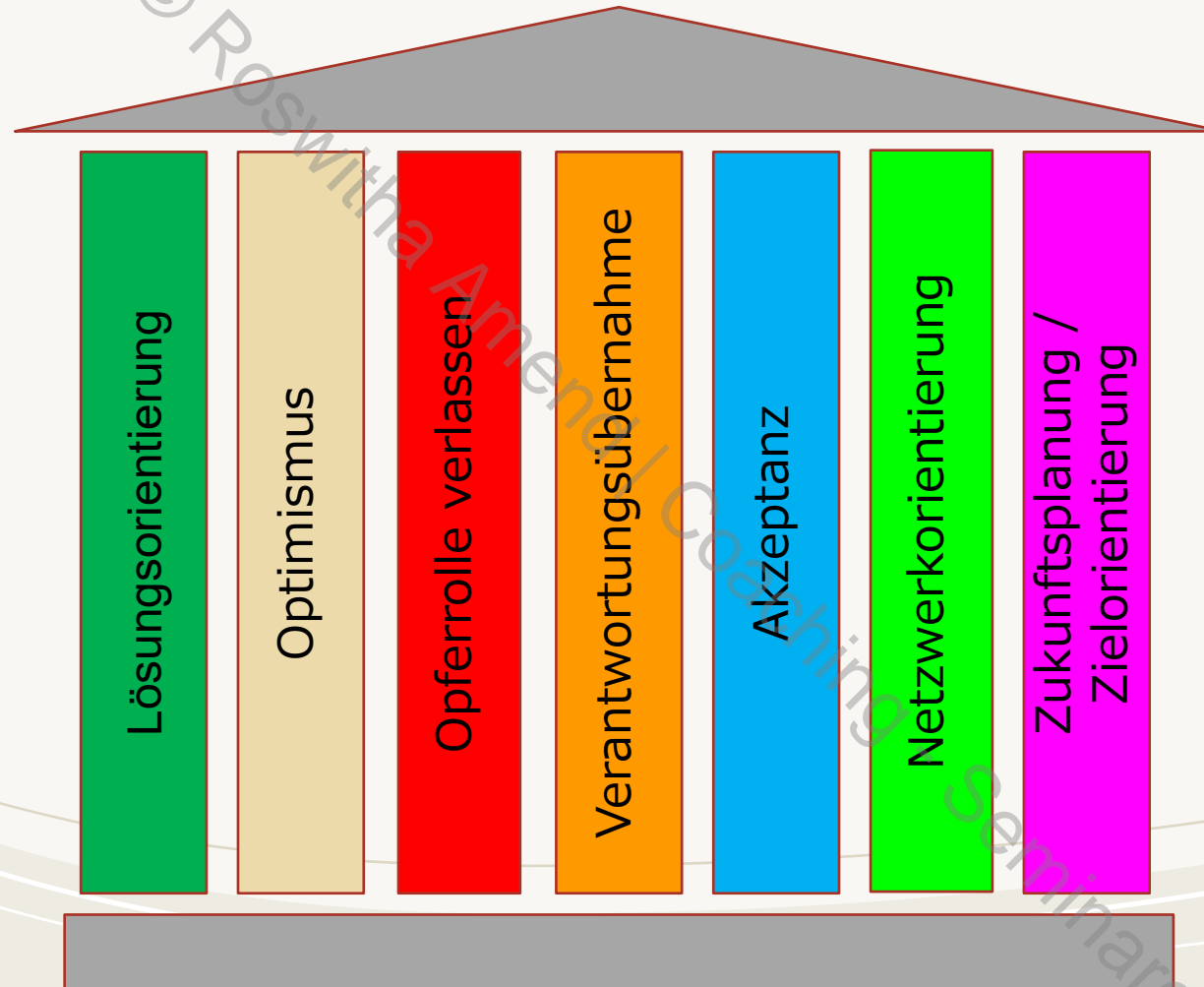


- Gesundheitsstörungen können reduziert werden
- „problematische“ Verhaltensweisen können reduziert werden

➤ **tragen zur Stärkung der psychischen Widerstandskraft (Resilienz) bei**

# Resilienz –

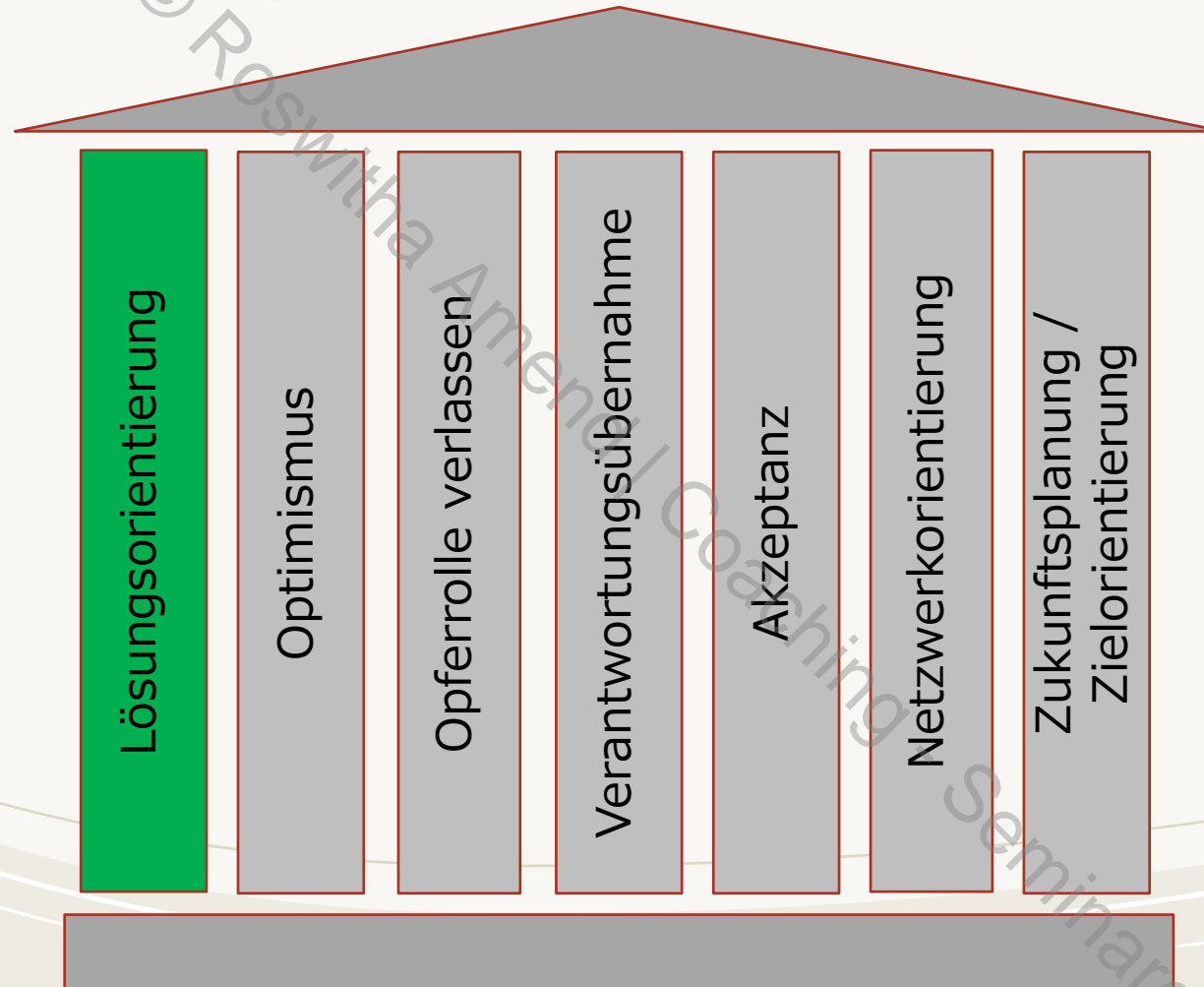
## Resilienzfaktoren (LOOVANZ)



Grafik: eigene Darstellung

# Resilienz –

## Resilienzfaktoren (LOOVANZ)



Grafik: eigene Darstellung

# Resilienz



## Resilienzfaktor **Lösungsorientierung**

- durch die **Konzentration** auf **Lösungen**, statt aufs Problem, **erfolgt ein Perspektivenwechsel**
- **Stress wird abgebaut** und damit die **Wahrnehmung für positive Wendungen** gestärkt
- es geht nicht **in erster Linie** darum, das Problem zu beseitigen – sondern **sich selbst nicht zu sehr vom Problem bestimmen zu lassen**



## Resilienzfaktor **Lösungsorientierung**

### ➤ Vom Problem zur Lösung



- oft gibt es **nicht immer sofort die eine, einzig wahre Lösung**
- bleiben Sie offen für **Alternativen, Steps und Teilziele**

# Resilienz



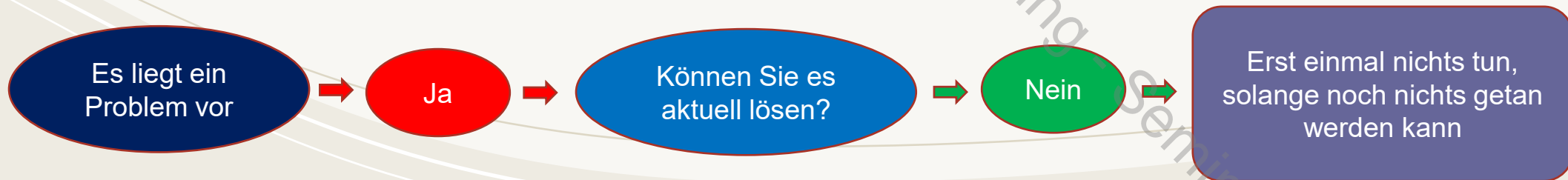
## Resilienzfaktor **Lösungsorientierung**

- **Übung: Gelassenheit üben durch Nichtstun, solange noch nichts getan werden kann**

Manchmal entwickelt sich ein Problem...

... doch nicht immer ist eine einzelne Person in der Lage, es zu lösen...

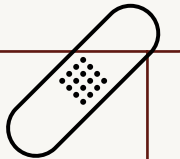
... dann kann es sinnvoll sein, erst einmal abzuwarten...



# Resilienz




## Resilienzfaktor **Lösungsorientierung**

Beispiel: 

Nachsicht bei Fehler,  
Schwächen,  
Unzulänglichkeiten

Beispiel: 

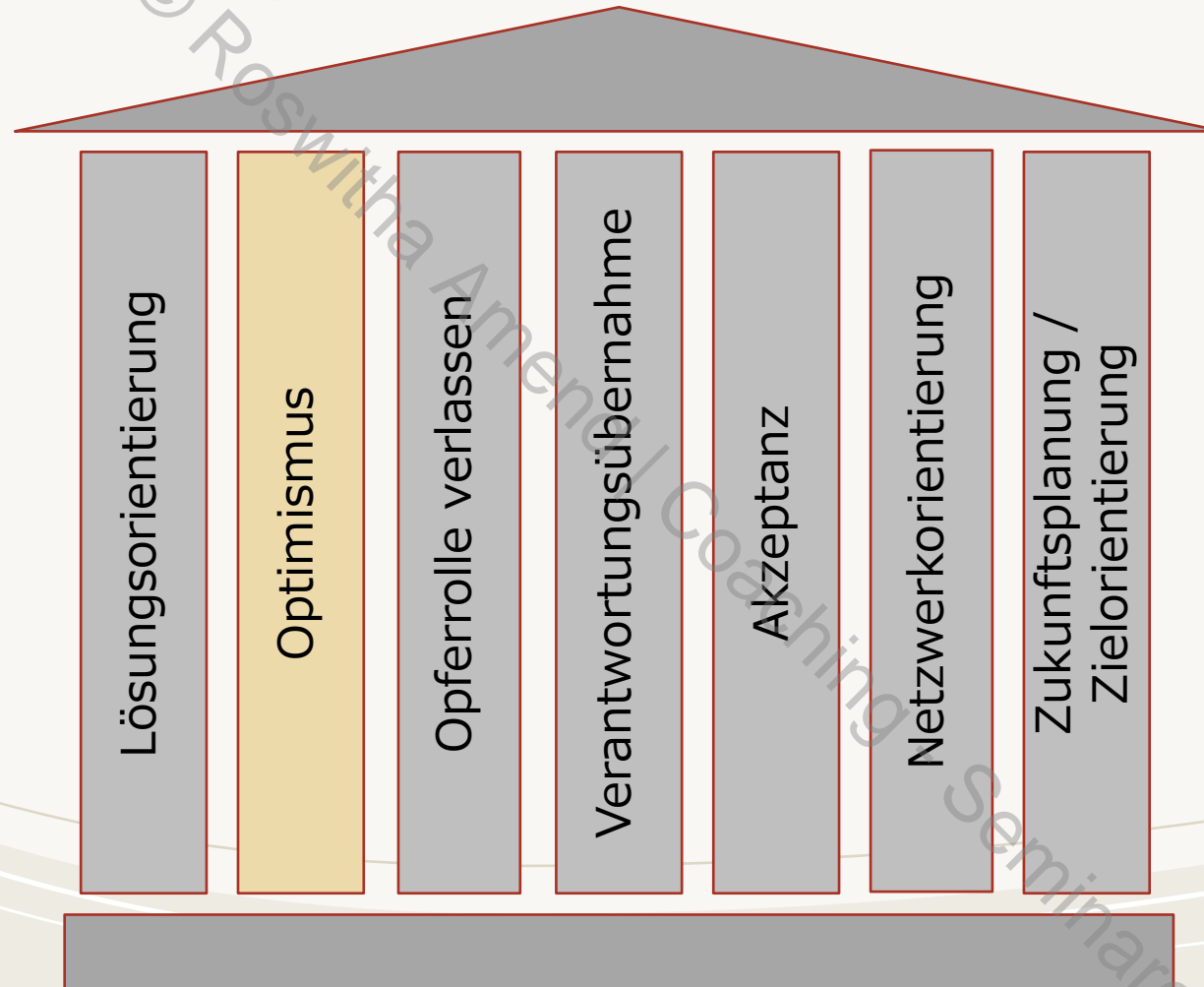
Konfliktbrille mit  
**Lösungsbrille**  
tauschen

Beispiel: 

Grenzen ziehen,  
eigenes Reiz-  
Reaktions-Schema  
überdenken

# Resilienz –

## Resilienzfaktoren (LOOVANZ)



Grafik: eigene Darstellung

# Resilienz



## Resilienzfaktor **Optimismus**

- Eine optimistische Lebenseinstellung ist u. a. abhängig...

welche  
**Erfahrungen** wir  
bisher gemacht  
haben...

wie wir diese  
Erfahrungen  
**einstufen**...

welche  
**Glaubenssätze**  
wir verinnerlicht  
haben...



## Resilienzfaktor **Optimismus**

- **Übung: DREI POSITIVE ERLEBNISSE**
  - stecken Sie **morgens 3 Kaffeebohnen**, 3 Kugeln oder ähnliches in **die linke Hosentasche**
  - immer, wenn Sie eine **angenehme Erfahrung am Tag** erleben, stecken Sie **eine** der Kaffeebohnen, Kugeln... **in die rechte Hosentasche**
  - abends **vor dem Schlafengehen** nehmen Sie die drei **Kaffeebohnen in die Hand** und **rufen sich noch einmal die positiven Erlebnisse ins Gedächtnis**
- **Diese Übung trainiert Ihre Wahrnehmung auf positive Dinge und Erlebnisse**
- **Bei längerer Anwendung steigert sich Ihre optimistische Denkweise**



## Resilienzfaktor **Optimismus**

### ➤ Übung: **LEICHTES LÄCHELN**


- wenn wir **lächeln**, suggerieren wir unserem Gehirn, dass wir gerade **etwas Schönes** erleben 😊
- wenn wir **lächeln**, werden automatisch **positive Emotionen** erzeugt 😊
- wenn wir **lächeln**, sind die Gesichtsmuskeln deutlich **entspannter**, der Gesichtsausdruck wirkt viel **gelassener** 😊
- **Versuchen Sie, möglichst oft und wo immer Sie sind, ein sanftes Lächeln** 😊
- **Lächeln Sie und atmen Sie dabei mehrmals bewusst ein und aus** 😊



# Resilienz




## Resilienzfaktor **Optimismus**

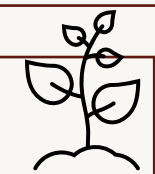
Beispiel: 

Ich kann was.

Ich bin ok.  
Du bist ok.

Beispiel: 

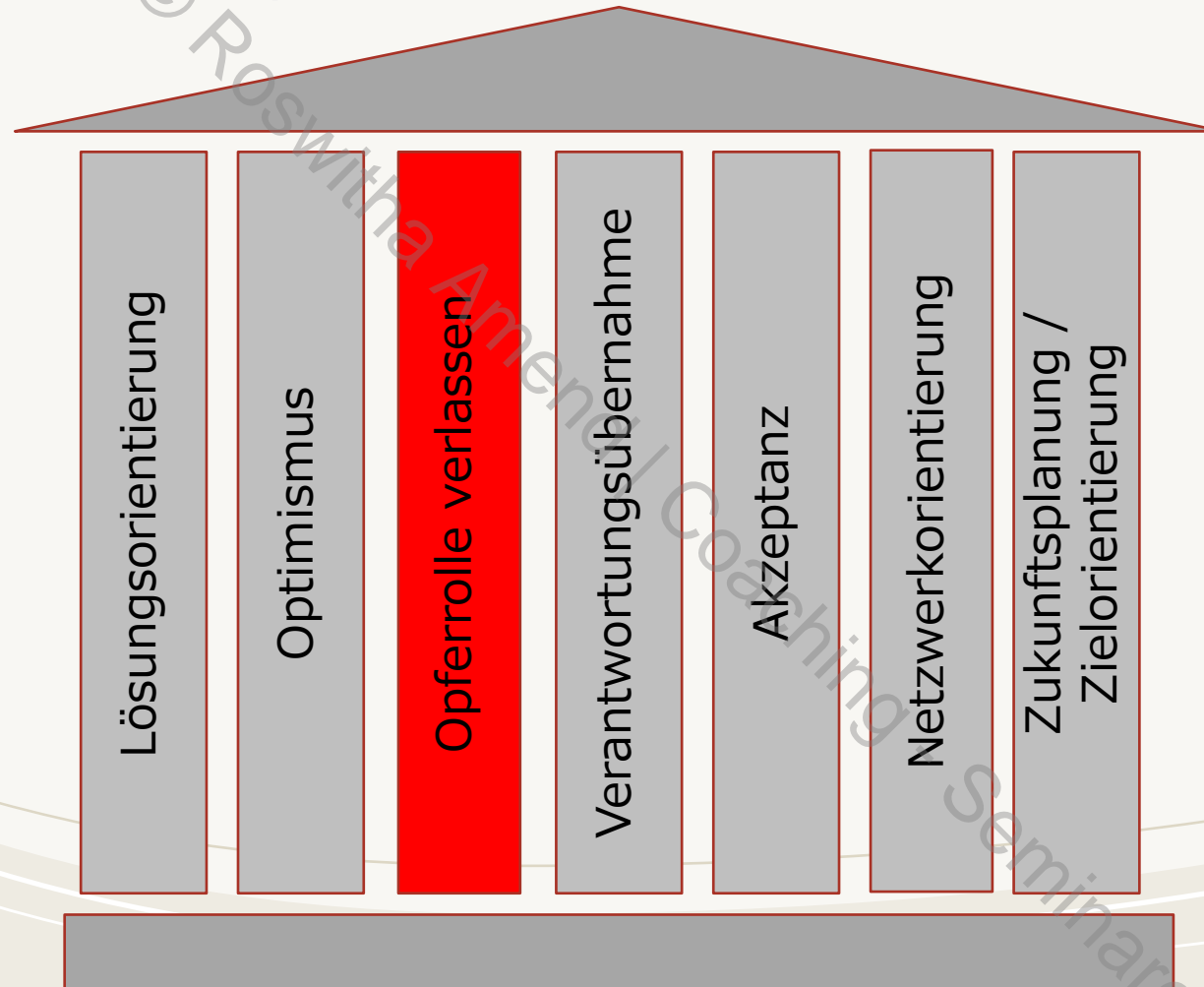
Herausforderungen,  
Enttäuschungen als  
**Chancen** und neue  
**Erfahrungen** sehen

Beispiel: 

Eigene Stärken und  
Ressourcen  
würdigen

# Resilienz –

## Resilienzfaktoren (LOOVANZ)



Grafik: eigene Darstellung

# Resilienz



## Resilienzfaktor **Opferrolle verlassen**

### ➤ **Grundsätzliches zur Opferrolle**

**Opferrolle = Defizitmodus**

- **Wichtig ist, wie wir mit einer solchen misslichen Lage umgehen**
- **Opferrolle verfestigt sich**, wenn wir uns in **Selbstmitleid** verlieren und **passiv** bleiben
- **Resilienz** trägt dazu bei, eine **aktive Position**, eine **positive emotionale Haltung** einzunehmen, um **in schwierige Situationen handlungsfähig** zu agieren

# Resilienz



## Resilienzfaktor **Opferrolle verlassen**

### ➤ **Opferhaltung**

- Opferhaltung hat **nicht immer damit zu tun, tatsächlich das Opfer zu sein**
- Opferhaltung ist oftmals die **innere Haltung**, dem Schicksal schutzlos ausgeliefert zu sein
- In der Opferhaltung wird die **Verantwortung für eigene Handlungen abgegeben**

# Resilienz



ROSWITHA AMEND

COACHING  
SEMINARE

## Resilienzfaktor **Opferrolle verlassen**

### **LOVE IT**

Versuchen Sie die Situation zu lieben oder zu akzeptieren, so wie sie ist



### **CHANGE IT**

Versuchen Sie die Situation zu ändern, sofern dies möglich ist



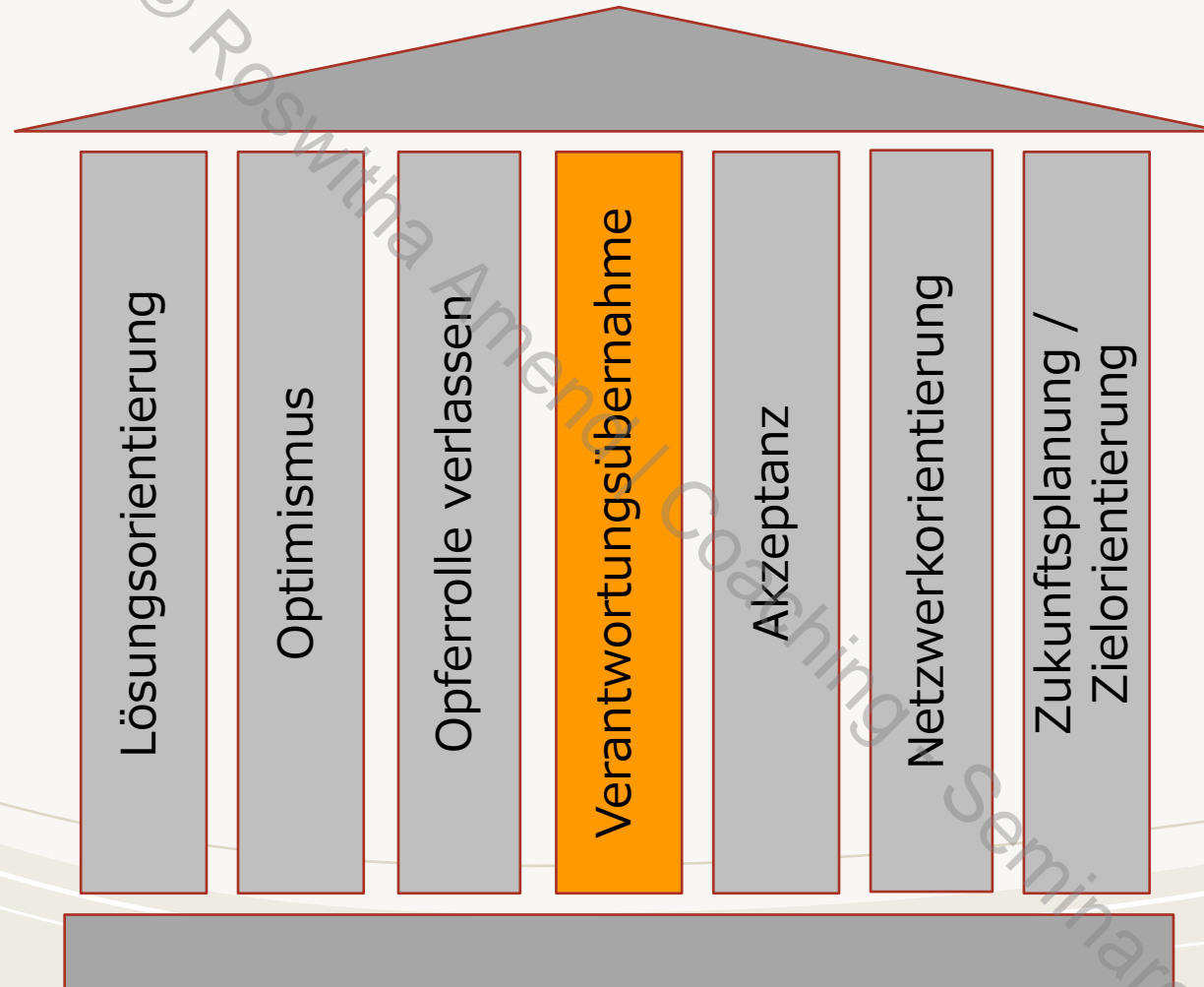
### **LEAVE IT**

Verlassen Sie die Situation, falls Sie sie nicht akzeptieren oder ändern können



# Resilienz –

## Resilienzfaktoren (LOOVANZ)



Grafik: eigene Darstellung

# Resilienz



## Resilienzfaktor **Verantwortungsübernahme**

- **Verantwortung übernehmen bedeutet...**
  - **Eigenständig Entscheidungen** treffen
  - Handlungskompetent **die Dinge / sein Leben** (mit)gestalten
  - **Mit allen Konsequenzen** für andere **und vor allem für sich selbst**
  - ... gleichzeitig: **Verantwortung auch da lassen können, wo sie hingehört**

# Resilienz



## Resilienzfaktor **Verantwortungsübernahme**

### ➤ **Übung: Selbstverantwortung übernehmen**

#### • **1. Schritt zur Selbstverantwortung**

Machen Sie sich bewusst, was Sie Ihrer Meinung nach tun oder sein „müssen“  
Rufen Sie sich Sätze in Erinnerung, die mit „**Ich muss**“ beginnen...

*Beispiel:*

„Ich **muss** morgen wieder früh aufstehen“

„Ich **muss** meine Arbeit perfekt erledigen“

...



## Resilienzfaktor **Verantwortungsübernahme**

### ➤ **Übung: Selbstverantwortung übernehmen**

#### • **2. Schritt zur Selbstverantwortung**

Ersetzen Sie nun die Worte

„**Ich muss**“ durch **„Ich werde“**... oder **„Ich entscheide mich für“**...

Oder wiederholen Sie im Geiste die Sätze einfach **ohne** das **Adverb „müssen“**

*Beispiel:*

„Ich **entscheide mich dafür**, morgen wieder früh aufzustehen“

„Ich **werde** meine Arbeit perfekt erledigen“

...

Einzelauftrag





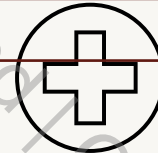
## Resilienzfaktor **Verantwortungsübernahme**

Beispiel:



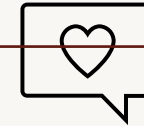
„Sie dürfen nicht alles glauben, was Sie denken“  
(Heinz Erhardt)

Beispiel:



Sie sind der einzige Mensch, der Ihnen Ihre Bedürfnisse erfüllen kann

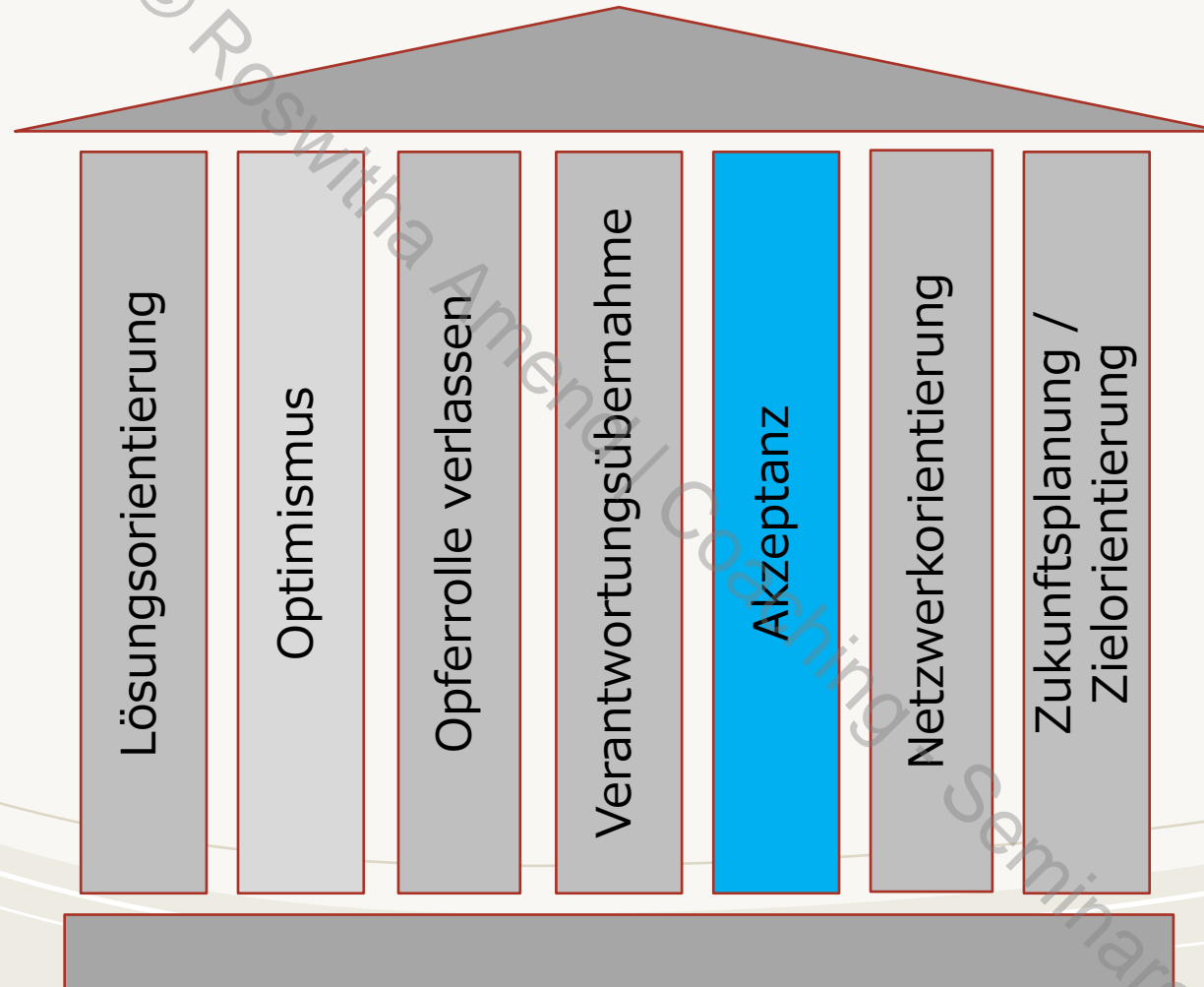
Beispiel:



Verantwortung nicht nur für andere, sondern vor allem für sich selbst

# Resilienz –

## Resilienzfaktoren (LOOVANZ)



Grafik: eigene Darstellung

# Resilienz



## Resilienzfaktor **Akzeptanz**

### ➤ **Akzeptanz** bedeutet...

- **Unveränderbares** und **Unvermeidliches**, **Menschen, Emotionen und Situationen** anzunehmen
- Die **Wirklichkeit möglichst objektiv** zu sehen und **offen anzunehmen**, o h n e in negative Gedanken / Emotionen / Verhaltensweisen oder innere Widerstände zu verfallen
- Bei Konfrontation mit unangenehmen / nachteiligen Dingen **möglichst negative Emotionen** und **unangemessen Verhaltensweisen vermeiden**

# Resilienz



## Resilienzfaktor **Akzeptanz**

### ➤ **Selbstakzeptanz** bedeutet...

- Eigene **Schwächen** zu **anzunehmen** und gleichzeitig den **Fokus** kompensatorisch **auf die eigenen Stärken** zu legen
- Negative Glaubenssätze zu identifizieren und durch **positive Glaubenssätze** zu ersetzen
- Sich selbst mit allen Facetten zu akzeptieren und dadurch ein **positives Selbstbild** einzunehmen

# Resilienz



## Resilienzfaktor Akzeptanz

➤ Übung: Die 4-A-Strategie

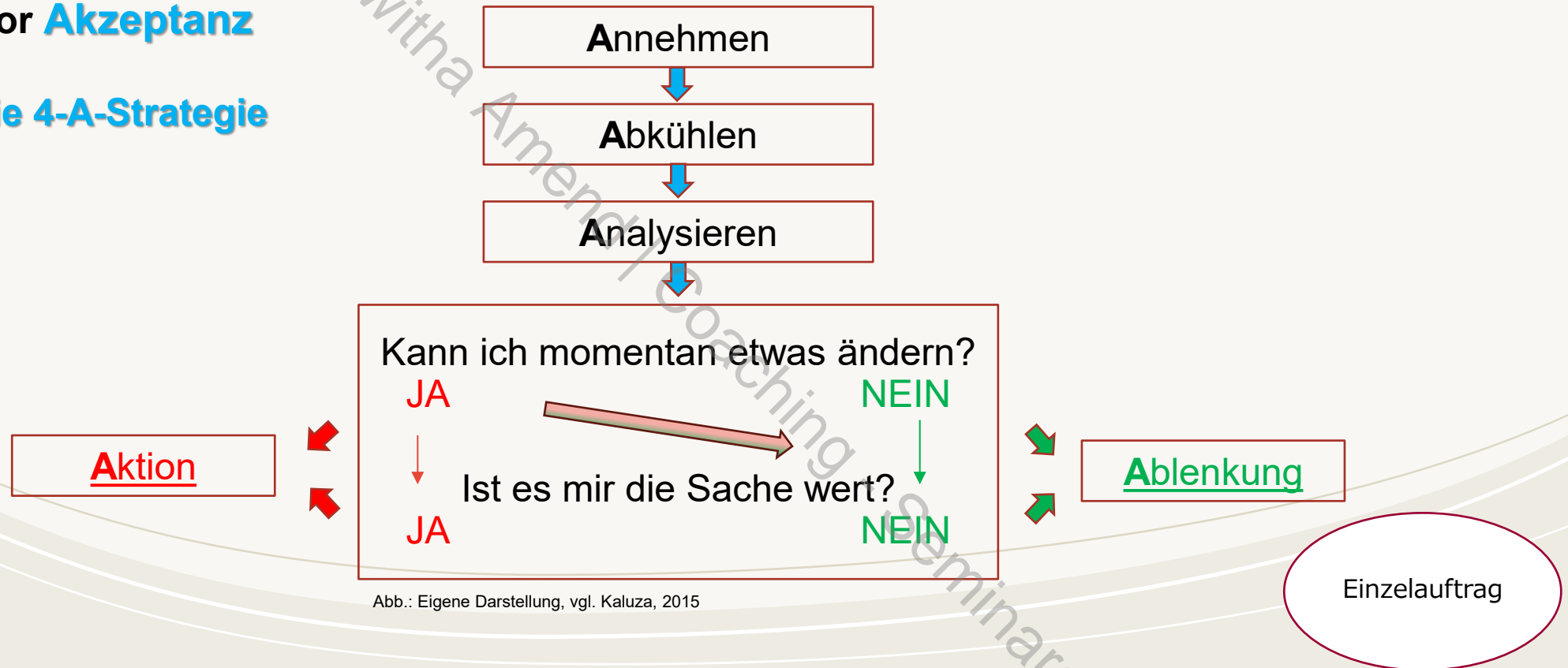


Abb.: Eigene Darstellung, vgl. Kaluza, 2015



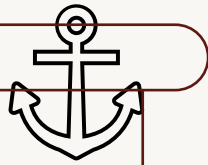
# Resilienz



ROSWITHA AMEND

COACHING  
SEMINARE

## Resilienzfaktor **Akzeptanz**



Beispiel:

### **ANKERN**

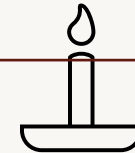
Negative  
Emotionen  
loslassen;  
dafür bewusst  
**schöne  
Erinnerungen  
ankern**



Beispiel:

### **GEDANKEN- STOPP**

Augen zu,  
richtig tief  
einatmen  
4x so lange  
ausatmen



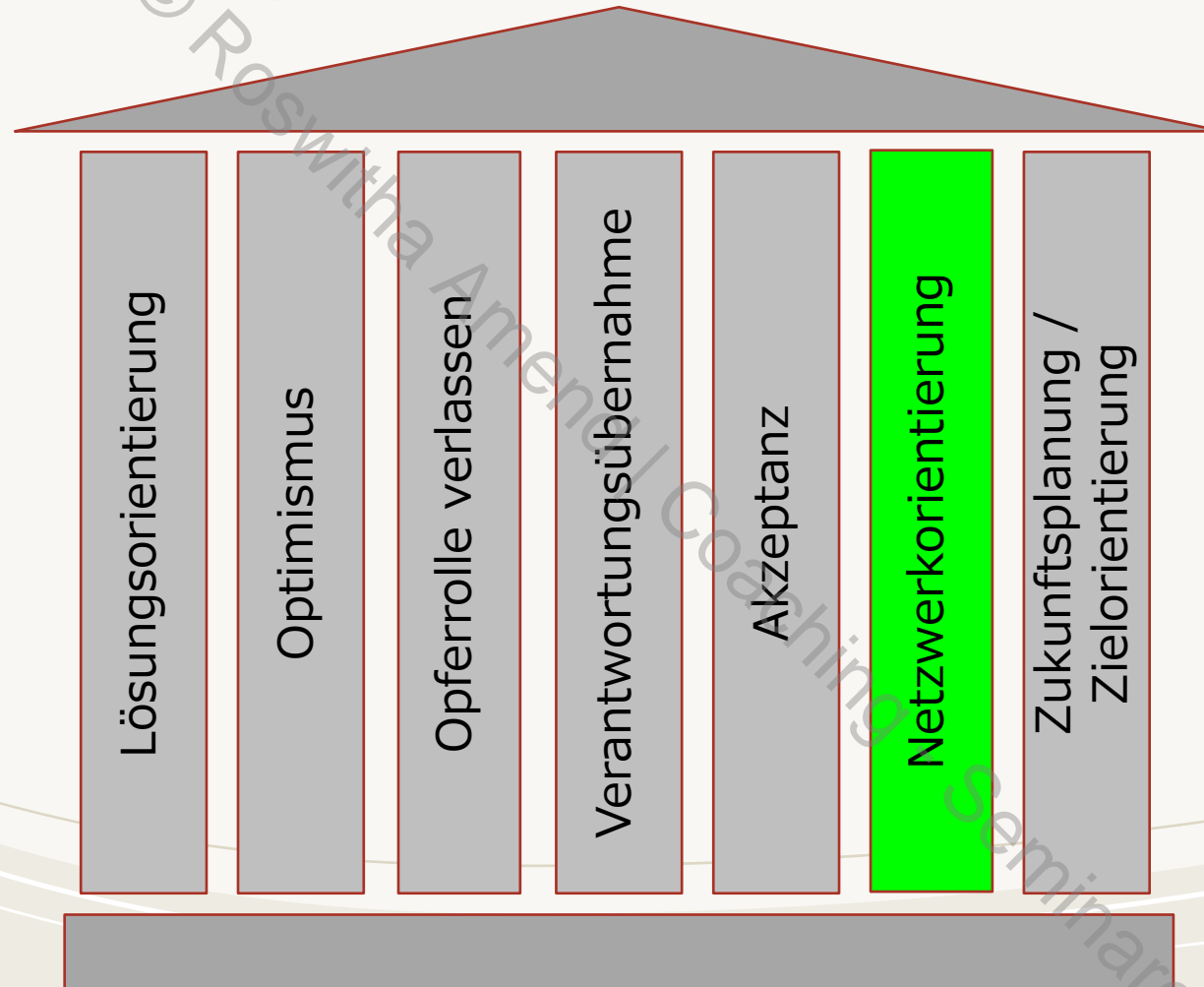
Beispiel:

### **DANKBARKEIT**

Dankbar sein für  
alle Erfahrungen;  
dem „Universum“  
vertrauen

# Resilienz –

## Resilienzfaktoren (LOOVANZ)



Grafik: eigene Darstellung

# Resilienz



## Resilienzfaktor **Netzwerkorientierung**

### ➤ **Hier gilt das Prinzip der Reziprozität**

- In Netzwerken fungiert häufig das **Prinzip der Gegenseitigkeit**
- Wenn wir etwas für andere getan haben, erwarten wir in der Regel einen **Ausgleich**
- Die **Balance beim Geben und Nehmen** muss stimmen, sonst fühlen wir uns schnell ausgenutzt

# Resilienz



## Resilienzfaktor **Netzwerkorientierung**

### ➤ **Soft-Skills für eine gute Netzwerkarbeit**

- **Empathie, Einfühlungsvermögen** und eine gute **soziale Wahrnehmung**
- Fähigkeit der **wertschätzenden Kommunikation**
- Echtes **Interesse** und die Fähigkeit, **Freundschaften zu schließen**
- **Hilfe** annehmen und Hilfe geben
- Fähigkeit, verunsichernde, ausnutzende oder destruktive **Beziehungen** zu beenden

# Resilienz



ROSWITHA AMEND

COACHING  
SEMINARE

## Resilienzfaktor **Netzwerkorientierung**

### ➤ Übung: Mein soziales Netz

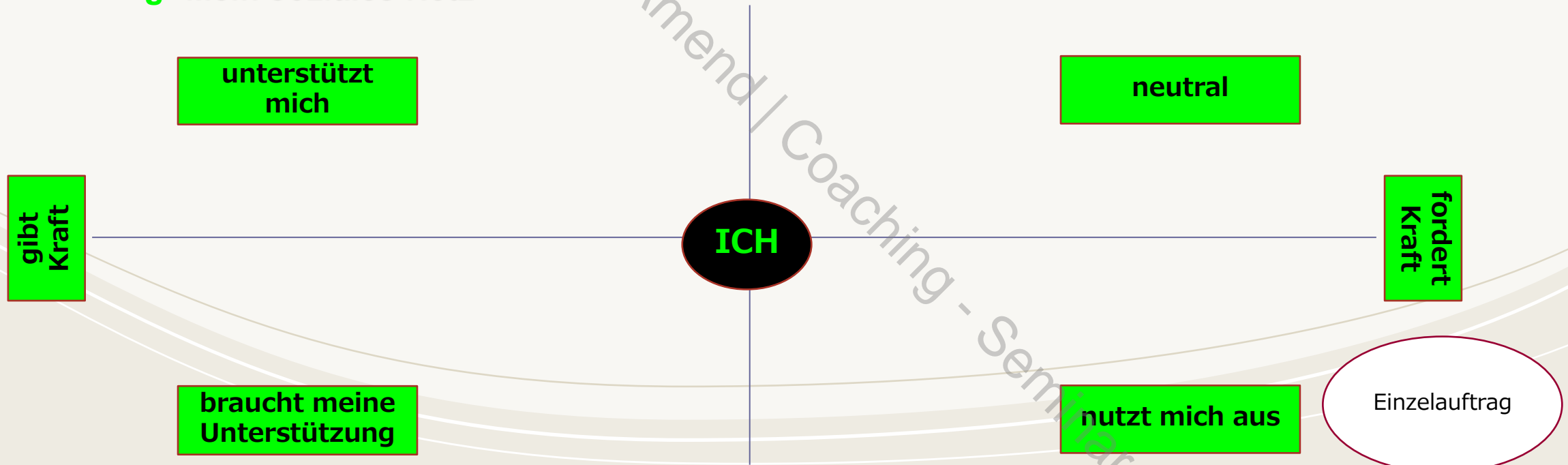
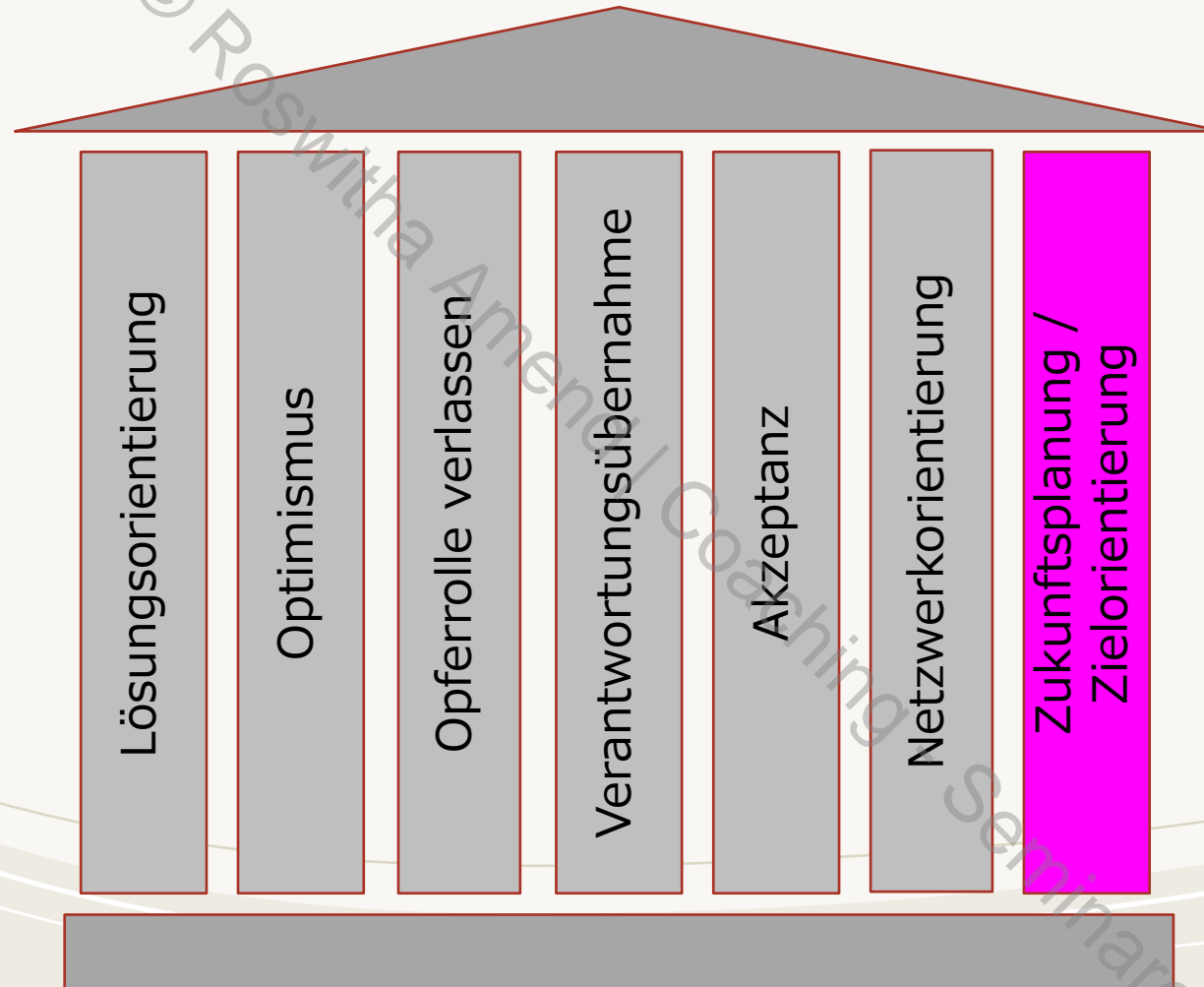


Abb. Eigene Darstellung; Quelle: LOOVANZ, Resilienz-Konzept



# Resilienz –

## Resilienzfaktoren (LOOVANZ)



Grafik: eigene Darstellung

# Resilienz



## Resilienzfaktor **Zukunftsplanung / Zielorientierung**

### ➤ Zusammenhang zwischen **Zukunftsplanung** und Lebenszufriedenheit / Wohlbefinden

- Die Erfüllung realistischer **Pläne, Wünsche** und **Lebensziele** haben Einfluss auf
  - eine **optimistische, positive Einstellung** zur Zukunft
  - ein hohes Maß an **Lebenszufriedenheit** und ein **allgemeines Wohlbefinden**
- Damit verbunden ist oft
  - eine gute **Gesundheit**
  - und eine **hohe psychischen Widerstandskraft (Resilienz)**

# Resilienz



## Resilienzfaktor **Zukunftsplanung / Zielorientierung**

### ➤ **Übung: Zukunftsplanung**

**Notieren Sie Ihre Ideen über Ihre (berufliche, private oder gesundheitliche) Zukunft schriftlich.**

**Tipp: Denken Sie dabei auch an Ihre Bedürfnisse im Sinne der Selbstfürsorge**

Wo möchten Sie in

- zwei Jahren
- fünf Jahren

stehen?

5-10 Minuten  
Einzelauftrag



# Resilienz



## Resilienzfaktor **Zukunftsplanung / Zielorientierung**

### ➤ **Zielorientierung**


- **Klare Ziele** geben Orientierung, Kraft, Halt und spenden Energie
- **Realistische Ziele** sind wie ein Kompass, auch wenn es im Leben einmal stürmisch zugeht
- **Mit klaren und realistischen Zielen vor Augen** können auch Belastungs- oder Stresssituationen besser bewältigt werden

# Resilienz




## Resilienzfaktor **Zukunftsplanung / Zielorientierung**


**Tipp: Achten Sie auf Ihre Bedürfnisse i. S. d. Selbstfürsorge!**

Beispiel - Ziel: 

Entspannung, Sport, schöne Dinge... in den Lebensalltag einbauen

Beispiel - Ziel: 

Kleine Dinge des Lebens wertschätzen und positiv sehen

Beispiel – Ziel: 

Welche Bedürfnisse habe ich derzeit und wie/wann möchte ich sie erfüllen?

## Resilienzfaktor **Zukunftsplanung / Zielorientierung**

### ➤ Übung: Zielorientierung bzw. Zielklärung mit der SMART-Regel

**SMART-Regel – Tipp: Reflektieren Sie Ihre Ziele aufgrund Ihrer Bedürfnisse i. S. d. Selbstfürsorge**

- **S** = spezifisch / klar formuliert > beschreiben Sie den Sollzustand in Haupt- und Teilzielen
- **M** = messbar > messbare quantitative oder qualitative Dimensionen
- **A** = attraktiv / akzeptiert > das Ziel sollte Sie begeistern, formulieren Sie es positiv
- **R** = realistisch erreichbar > können Sie das Ziel erreichen? Was brauchen Sie dazu?
- **T** = terminiert > wann werden Sie das Ziel erreicht haben? (Datum)

Einzelauftrag



## Was ist Achtsamkeit?

Achtsam sein,

- Heißt den **gegenwärtigen Moment** **bewertungsfrei** und **bewusst wahrzunehmen**

Wobei „bewusst“ bedeutet, dass wir uns entscheiden,

- **Unsere Aufmerksamkeit absichtlich auf den gegenwärtigen Moment zu lenken**
- **Uns nicht ablenken lassen und möglichst nicht mental abschweifen**

Der „gegenwärtige Moment“ wiederum, beinhaltet auch die eigenen Gefühle, Gedanken und die Umgebung, in die wir eingebettet sind, also das ganze Spektrum des „Hier und Jetzt“.



ROSWITHA AMEND

COACHING  
SEMINARE

## Was ist Achtsamkeit?

**Nehmen wir diesen gegenwärtigen Moment ohne Bewertung,**  
also bewertungsfrei, **wahr,**  
so registrieren wir zwar die Bewertungen, welche geschehen,  
wie beispielsweise „das ist ein unangenehmer Moment“,  
gehen jedoch nicht weiter darauf ein,  
sondern **bleiben offen, für das, was der Moment sonst noch bereithält.**

**So treten wir aus dem „Autopilotenmodus“ aus, aus welchem aus Bewertungen und Gedanken automatisch Handlungen erfolgen.**

(Kabat Zinn, 2011)



ROSWITHA AMEND

COACHING  
SEMINARE

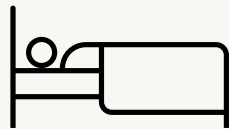
# Achtsamkeitsübungen für den Alltag

## Achtsamkeitsübungen am Morgen

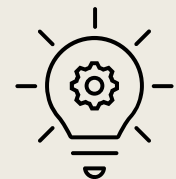
– Kleine Übungen, große Wirkung



Bleibe nach dem Aufwachen noch einen Moment im Bett liegen und stimme dich auf den Tag in Achtsamkeit ein.



**So stellst du dein Gehirn schon am Morgen auf Achtsamkeit ein und es fällt dir leichter, Achtsamkeit in den Tag zu integrieren.**



# Achtsamkeitsübungen für den Alltag

## Alltägliche Aufgaben als Achtsamkeitsübungen



### Beispiel: Achtsame Gestaltung des Tagesablaufs



Versuche dich zunächst für kurze, dann für längere Momente achtsam auf die jeweilige Aktion zu konzentrieren.

Was kannst du **gerade jetzt in diesem Moment** spüren, wahrnehmen?

Nimm es einfach wahr, ohne zu bewerten.



# Achtsamkeitsübungen für den Alltag

## Achtsamkeitsübungen am Morgen – Kleine Übungen, große Wirkung

Beispiele:

### Achtsames Atmen

Spüre, wie dein **Atem ein- und ausfließt**, nach deinem eigenen Rhythmus.

Sollten **Gedanken** aufkommen, **nimm sie kurz wahr, lass sie los** und **wende dich dann deinem Atem zu**.

### Mini-Bodyscan

Richte deine **Aufmerksamkeit nacheinander auf verschiedene Bereiche** deines Körpers.

Du musst bei dieser Übung **keine bestimmte Reihenfolge** einhalten und nichts besonders in den Fokus nehmen.

Lass dich einfach von deiner Intuition leiten.

### Achtsamer Moment auf der Bettkante

Bleibe nach dem Erwachen beim Aufstehen **noch einen Moment auf der Bettkante sitzen, atme bewusst** und nimm wahr, wie es dir gerade geht.

Welche Gedanken, Gefühle, Stimmung sind gerade präsent?

**Du musst nichts bewerten, nimm nur wahr: „So ist es jetzt im Moment!“**



ROSWITHA AMEND

COACHING  
SEMINARE



# Achtsamkeitsübungen für den Alltag

## „Innerliche Notizen“ / Achtsamkeit und Selbstmitgefühl



Deine Achtsamkeitspraxis kannst du üben, indem du immer wieder am Tag inne hältst, und dir kurz, wie eine „Innere Notiz“, bewusst machst:

**„Was denke und fühle ich gerade jetzt, in diesem Moment?“**

**Achte dabei auch, in welcher inneren Haltung du dich befindest: Wohlwollend, interessiert, wütend, enttäuscht, ablehnend oder erwartungsvoll...?**

- Vielleicht ertappst du dich dabei, dass du dich für deine Gedanken gerade selbst verurteilst, oder für das, was du gerade fühlst?

Besinne dich in solchen Momenten darauf, dass

**Achtsamkeit und Selbstmitgefühl DIE ZWEI Seiten der Achtsamkeitspraxis sind.**



# Achtsamkeitsübungen für den Alltag

## Beobachte deinen Atem – es atmet dich



In der Achtsamkeitspraxis ist der Atem unser Verbündeter, er ist immer da, immer verfügbar.

Die Beobachtung des Ein- und Ausatmens, ohne deinen Atem zu beeinflussen, hat eine beruhigende Wirkung und aktiviert den **Parasympathikus**.

**Die Beobachtung des Atems trägt dazu bei, den Geist zu beruhigen.**

**Den Atem zu beobachten, trägt dazu bei, hitzige Gefühle herunterzukühlen.**

**Verbinde dich tagsüber immer wieder mit deinem Atem und versuche zu spüren:**

**Ist mein Atem flach oder tief, schnell oder langsam, leicht oder schwer?**

**Versuche, einfach wahrzunehmen, ohne zu bewerten.**



# Achtsamkeitsübungen für den Alltag

## Innehalten – ein Achtsamkeitsübung



Viele Momente rauschen an uns einfach so vorbei.

Versuche in freien Zeiten, auch wenn sie kurz sind, bewusst und achtsam Innezuhalten

Beispiele:

Nutze die (Mittags)Pause, um

einfach **einige Minuten aus dem Fenster zu schauen.**

Richte z. B. dabei deinen Blick auf den Horizont und **nimm einfach wahr, was du in diesem Moment wahrnehmen kannst.**

Nimm dir vor dem Einschlafen einen Moment Zeit, und lasse den Tag noch einmal vor deinem inneren Auge ablaufen:

Beantworte dir die Fragen:

**Wie lief mein Tag ab?**

Wie viele **Momente** gab es, **in denen ich mich selbst gespürt habe?**

**In welcher Stimmung** kann ich den Tag beenden?



# Achtsamkeitsübungen für den Alltag

## „Töne der Achtsamkeit“



Nutze für diese Übung die Geräusche, die dich umgeben. Manche Töne empfinden wir als unangenehm, andere Klänge als angenehm.

Achtsamkeit bedeutet, sowohl den angenehmen und den unangenehmen Tönen eine wohlwollende Aufmerksamkeit entgegenzubringen.

Halte kurz inne, wenn du etwas hörst und versuche wahrzunehmen, was diese Geräusche in dir hervorrufen. Benenne es, ohne zu bewerten.

Beispiele:

Vogelgezwitscher

Stimmen

Telefonklingeln

Blätterrauschen

Verkehrslärm



# Achtsamkeitsübungen für den Alltag

## Achtsamkeitsübungen für Zwischendurch



### Warten als Achtsamkeitsübung

#### Wir verbringen sehr oft Zeit mit Warten:

Warten beim Arzt

Warten auf den Bus / Zug

Wartezeiten im Beruf (Pflege, Kita...)

Warten im Restaurant

...

Oftmals nerven uns diese Wartezeiten.

Versuche deine **Aufmerksamkeit auf deinen Atem zu richten und spüre, wie Ruhe und Gelassenheit bei dir einkehrt**

### Dankbarkeit als Achtsamkeitsübung

#### Dankbarkeit fördert die innere Haltung der Achtsamkeit.

Wenn du dich im Modus der Dankbarkeit befindest, ist es nicht möglich, schwierige Gefühle aufrecht zu erhalten.

#### Mache dir zwischendurch immer wieder bewusst, wofür du dankbar bist:

Für deine Stärken und Begabungen, deine Erfahrungen, Lebensumstände oder kleinen Dinge des Lebens?

#### Dankbarkeits-Tagebuch / Achtsamkeits-Tagebuch:

Halte deine Erfahrungen, wenn du möchtest, schriftlich fest, damit schulst du dein Bewusstsein und deine Achtsamkeit.



# Achtsamkeitsübungen für den Alltag

## Perspektivenwechsel

**Manchmal sind wir mehr im „Außen“, als im „Innen“.**

Wir fühlen uns

- im Hamsterrad des Lebens gefangen - reagieren nur noch, statt unser Leben zu gestalten
- wollen allen Anforderungen gerecht werden, die uns gestellt werden

**und sind damit mehr im „Tun-Modus“, als im „Sein-Modus“.**

Zuweilen ist es wichtig, aus der Außenorientierung auszusteigen, innezuhalten, die Perspektive zu wechseln und uns selbst freundlich und achtsam zuzuwenden.

So bekommen wir Distanz zu dem, was uns umgibt und zu unseren Aufgaben und gehen in Kontakt mit uns selbst.

***Dazu eine kleine Geschichte***



# Stress durch Ungleichgewicht der Regulationssysteme

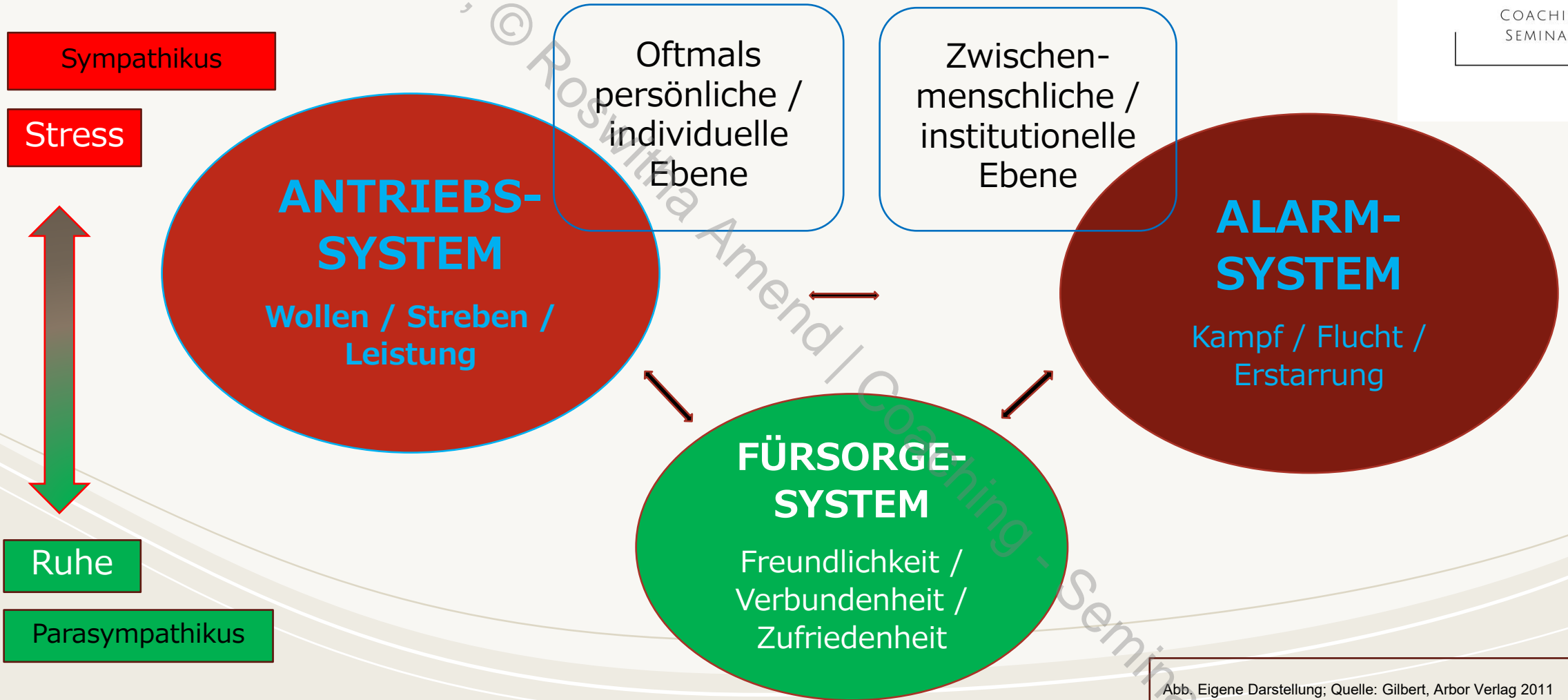


Abb. Eigene Darstellung; Quelle: Gilbert, Arbor Verlag 2011

## Selbsterfahrungsteil

### Selbsterfahrung

### Geführter Body-Scan



### Bewältigungsstrategien

mit Hilfe von Entspannungsverfahren (AT, PME), Yoga...

Systemischer Beratung, Multimodalem Stressmanagement...

Freunde, Familie und Hobbies und Genuss schöner Augenblicke



ROSWITHA AMEND

COACHING  
SEMINARE

**ROSWITHA AMEND**  
COACHING - SEMINARE  
Flachsdarre 1  
96188 Stettfeld  
Mobil: **0176-50365161**  
E-Mail: **roswitha-amend@web.de**



ROSWITHA AMEND

COACHING  
SEMINARE

Seminar:

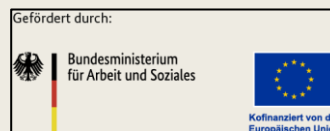
**Schluss mit Stress,**

**mein Weg zu mehr**

**Achtsamkeit und Resilienz**

**Vielen Dank für Ihre**

**Aufmerksamkeit 😊**



## Literatur:

AHAB-Akademie GmbH (2019/2022): LOOVANZ-Konzept. Resilienztraining/Betriebliches Resilienztraining. Berlin.

Antonovsky, A. (1987): Unraveling the mystery of health. How people manage stress and stay well. San Francisco: Jossey-Bass.

Covey, Stephen: 7 Wege zur Effektivität, Wiesbaden, Gabler, 2005.

Gilbert, P. (2011): Mitgefühl. Wie wir Mitgefühl nutzen können, um Glück und Selbstakzeptanz zu entwickeln und es uns wohl sein zu lassen. Freiburg: Arbor Verlag GmbH.

Kabat-Zinn, J. (2011): Gesund durch Meditation. Das grosse Buch der Selbstheilung. München: Knauer

Kaluza, G. (2015): Gelassen und sicher im Stress. 6. Auflage. Heidelberg: Springer Verlag.

Löhmer, C., Standhardt, R. (2013): Timeout statt Burnout. Einübung in die Lebenskunst der Achtsamkeit. Stuttgart. Klett-Cotta.

Selye, H. (1974): Stress: Bewältigung und Lebensgewinn. München: Piper.

Wellensiek, S. K. (2012): Resilienz-Training für Führende. So stärken Sie Ihre Widerstandskraft und die Ihrer Mitarbeiter. Beltz. Weinheim.

## Online-Quellen:

Deutsches Fachzentrum für Achtsamkeit: 11 Achtsamkeitsübungen für deinen Alltag: <https://dfme-achtsamkeit.com/achtsamkeitsuebungen-alltag/> (Zugriff 16.10.2024)

American Psychological Association (APA) (Ed.) (o. J.): The road to resilience. <http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx> (Zugriff 14.11.2014)

Nein sagen (2018): <https://www.resilienz-akademie.com/nein-sagen> (Zugriff 20.06.2023).

Raus aus der Opferhaltung – Resilienz und Selbstbestimmung (2020): <https://www.resilienz-akademie.com/raus-aus-der-opferhaltung> (Zugriff 20.06.2023)

Gesund.bund.de: Stress: Auswirkungen auf Körper und Psyche: <https://gesund.bund.de/stress> (Zugriff 14.10.2024)



ROSWITHA AMEND

COACHING  
SEMINARE