

Unser angeborenes Potential

Wie im Märchen „Der Froschkönig“ besitzen wir einen Schatz innerer Fähigkeiten, die oft unter einer dicken Schicht dunkler Gedanken und unangenehmer Gefühle verborgen sind.

Die Achtsamkeitsübungen helfen uns, diese inneren Schätze zu heben und die verdeckten Schichten aufzulösen.



Diese Übungen stärken unsere angeborene Fähigkeit, eigene Gedanken und Gefühle freundlich wahrzunehmen und uns nicht von ihrer Eigendynamik einfangen zu lassen.

Statt in ihnen unterzugehen, können wir lernen, diese gelassen wahrzunehmen.

Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit (engl. mindfulness) ist ein Prozess, bei dem die Aufmerksamkeit freundlich und nicht-wertend die gegenwärtige Erfahrung wahrnimmt.

Achtsamkeit beinhaltet folgende Aspekte:

- wach, wohlwollend und akzeptierend
- nicht wertend
- in Kontakt mit den auftauchenden Phänomenen und
- offen für neue Erfahrungen zu sein.

Psychiatrische Gesundheits- und Krankenpflege

Ihr Wohlbefinden steht bei uns im Mittelpunkt:
Wir begleiten Menschen in der Krise
Wir stärken Ihre gesunden Anteile
Wir fördern Ihre Selbstständigkeit

Audio-Dateien

Die Audio-Dateien für die Achtsamkeitsübungen finden Sie unter www.frankzechner.at/download/audiofiles
Sie können kostenlos online angehört oder heruntergeladen werden.

KABEG
KLINIKUM KLAGENFURT
AM WÖRTHERSEE

Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie
Feschigngstraße 11 | 9020 Klagenfurt am Wörthersee
T +43 463 538-22970 | F +43 463 538-23015
E app.klagenfurt@kabeg.at
www.klinikum-klagenfurt.at

Acht sam keit



Die Haltung der Achtsamkeit



Hören, was ist



Füße spüren



Atem spüren

Innehalten
und innere Prozesse
wahrnehmen

Durch Innehalten können wir
Gewohnheitsmuster unterbrechen
und wahrnehmen, was im Moment
passiert. Wir können beobachten, wie
Gedanken und Gefühle in unserem
Geist auftauchen, verweilen und sich
ohne unser Zutun wieder auflösen.



Körper spüren



Body-Scan



Innere Erlebnisse benennen

Entschleunigung

Sinne spüren

Indem wir unsere Sinne spüren,
kommen wir zur Besinnung und
zentrieren uns in der momentanen
Erfahrung. Das unmittelbare
Wahrnehmen der sinnlichen
Eindrücke hilft uns zu entschleunigen
und mehr Lebensqualität zu erleben.



Stress
psychischer
Ausnahmestand



Gelassenheit
offen und nicht reaktiv

Gelassenheit ist die innere Haltung alle im Geist und Körper
auftauchenden Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen
freundlich und offen wahrzunehmen, ohne sich von ihrer
Eigendynamik einfangen zu lassen,