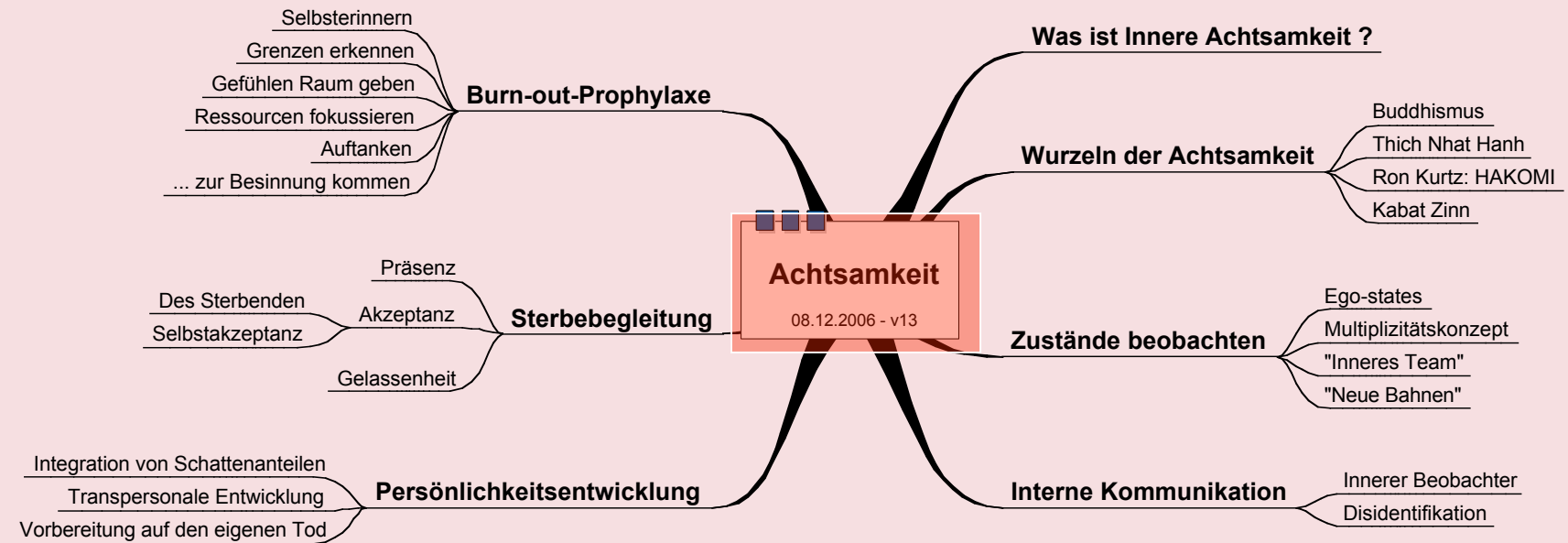


Stärkung der inneren Achtsamkeit bei Helfenden

michael.harrer@chello.at

Übersicht



Was ist innere Achtsamkeit ?



Innere Achtsamkeit

Gegenstand: WAS ?

- **Lenkung** der Aufmerksamkeit
d.h. Fokussierung auf **innere** Prozesse
- **Gegenwärtiges**
von Moment zu Moment wahrnehmen

Qualität: WIE ?

- **nicht bewerten**, nicht urteilen
d.h. "einfach nur beobachten"
- es muss sich nichts verändern
- Absicht der **Absichtslosigkeit**

Was beobachte ich?

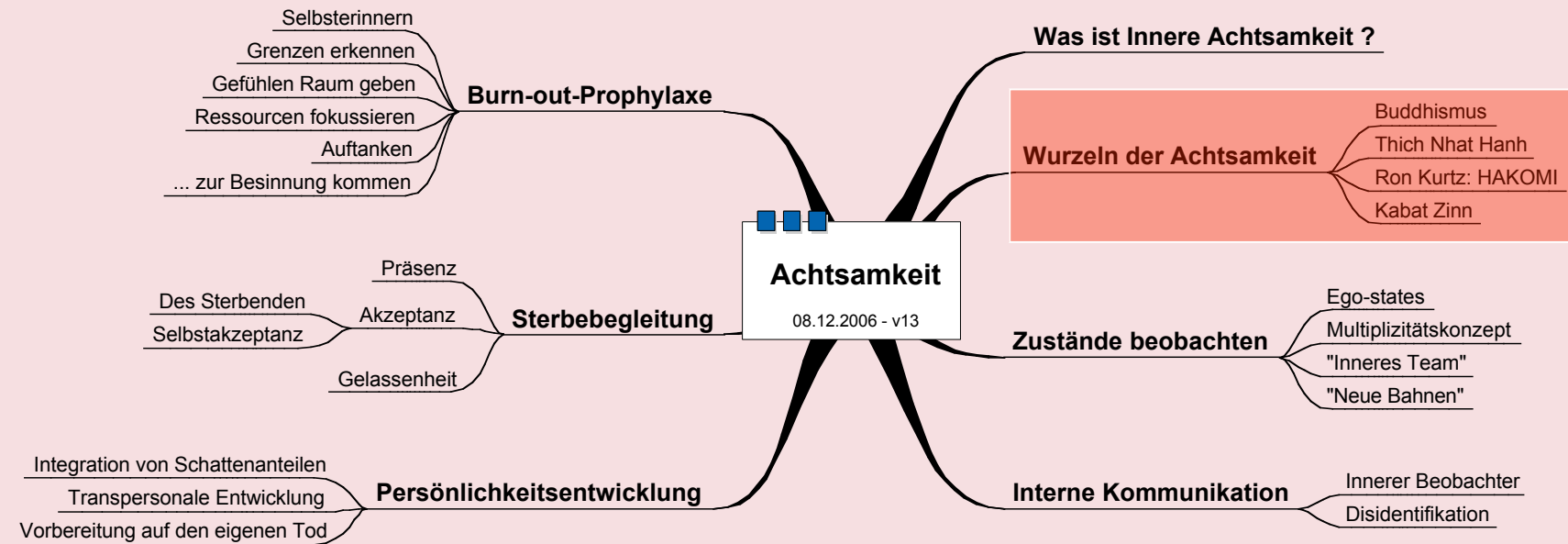
- **Inhalte**

- Körper
- Gedanken
- Gefühle
- Gefühlsstimmungen

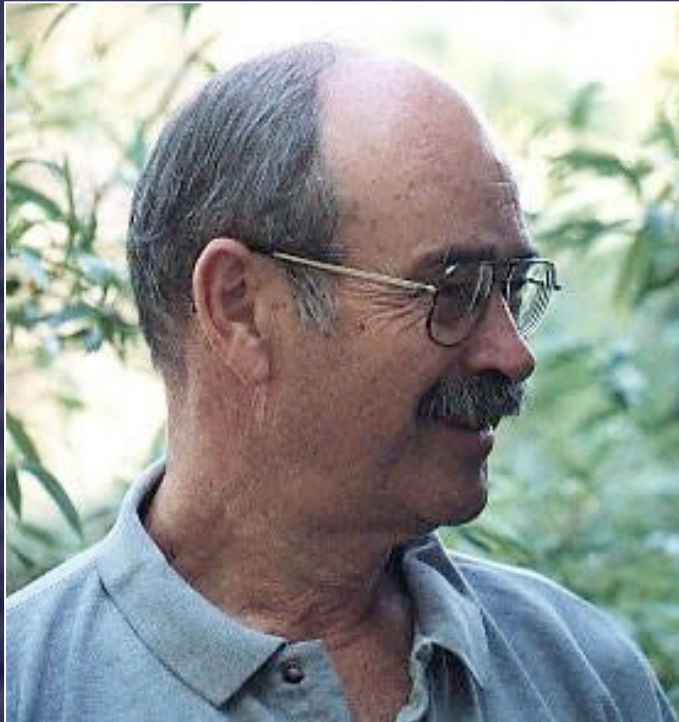
- **Prozess**

- Was taucht als nächstes auf, eine Empfindung, ein Gefühl oder ein Gedanke?
- Wie entstehen Gedanken, woher kommen sie, wo gehen sie hin? Was bewirken sie in mir?
- Beobachte unmittelbar, ob irgendetwas in Deiner Aufmerksamkeit gleich bleibt

2. Wurzeln der Achtsamkeit



HAKOMI - Psychotherapie

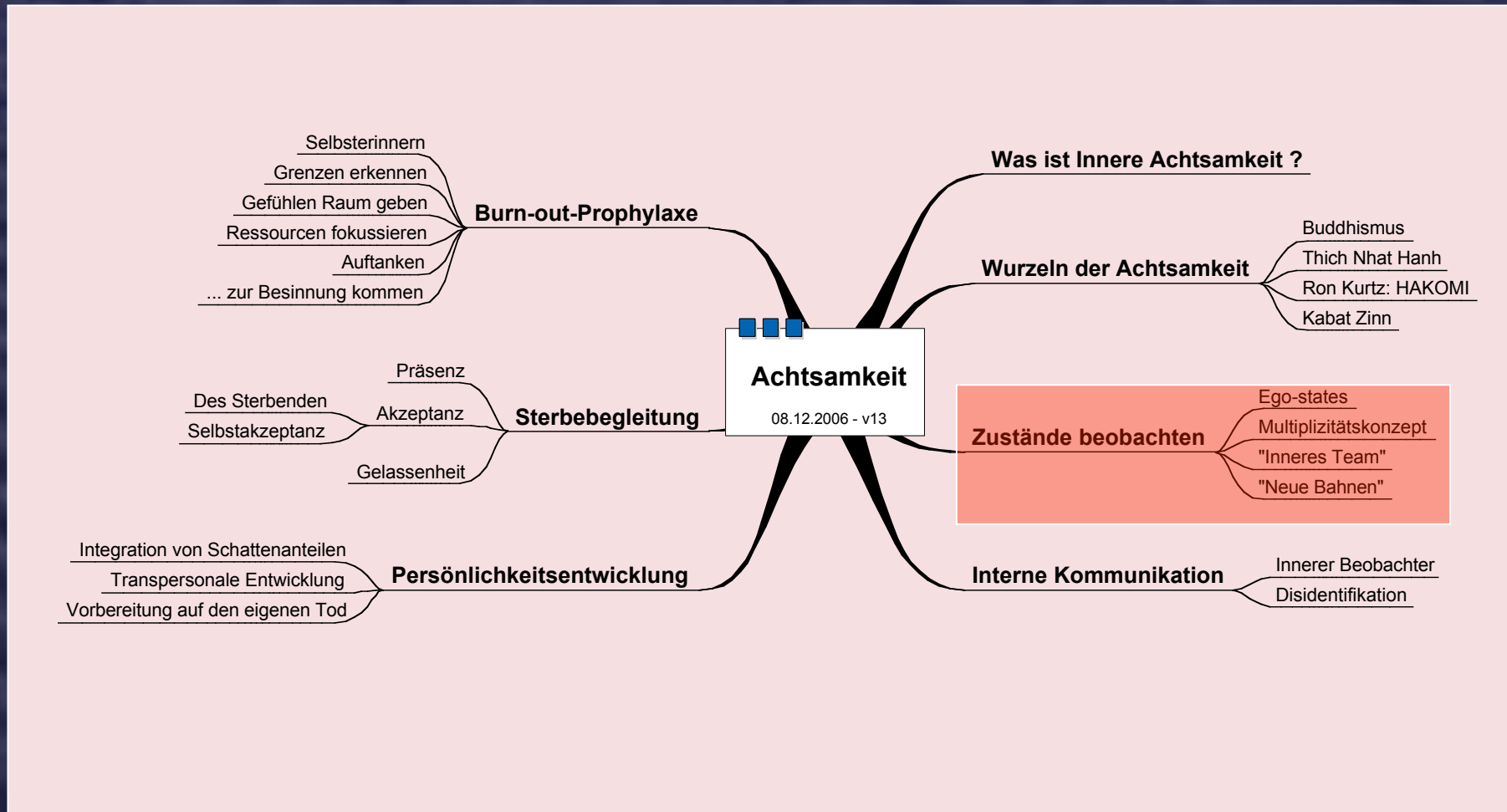


Gründer: Ron KURTZ



Innere Achtsamkeit als Schlüssel zur
Selbsterforschung: "Wer bist Du?"

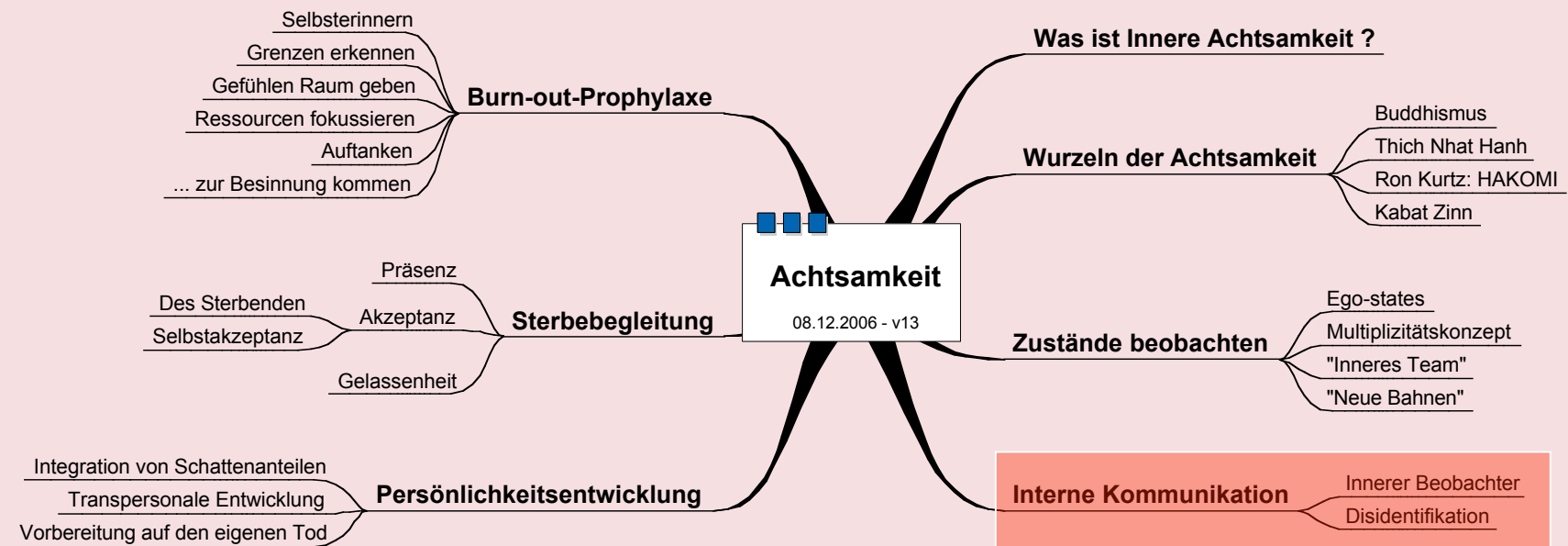
3. Zustände beobachten: Ego-states



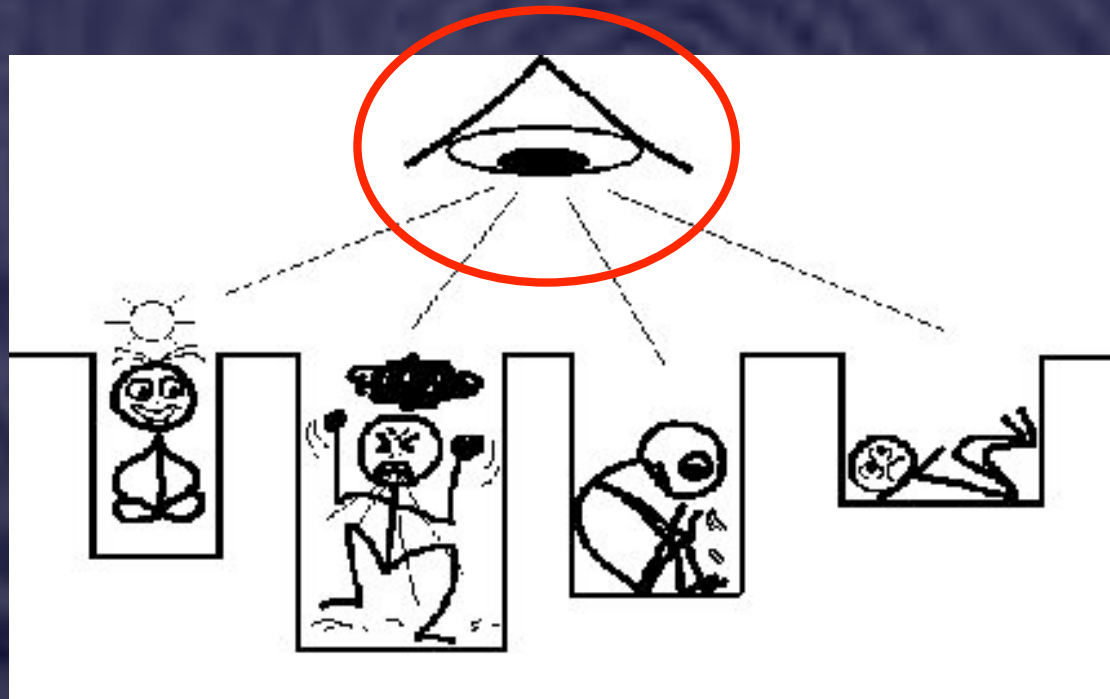
Multiplizität der Psyche



4. Interne Kommunikation



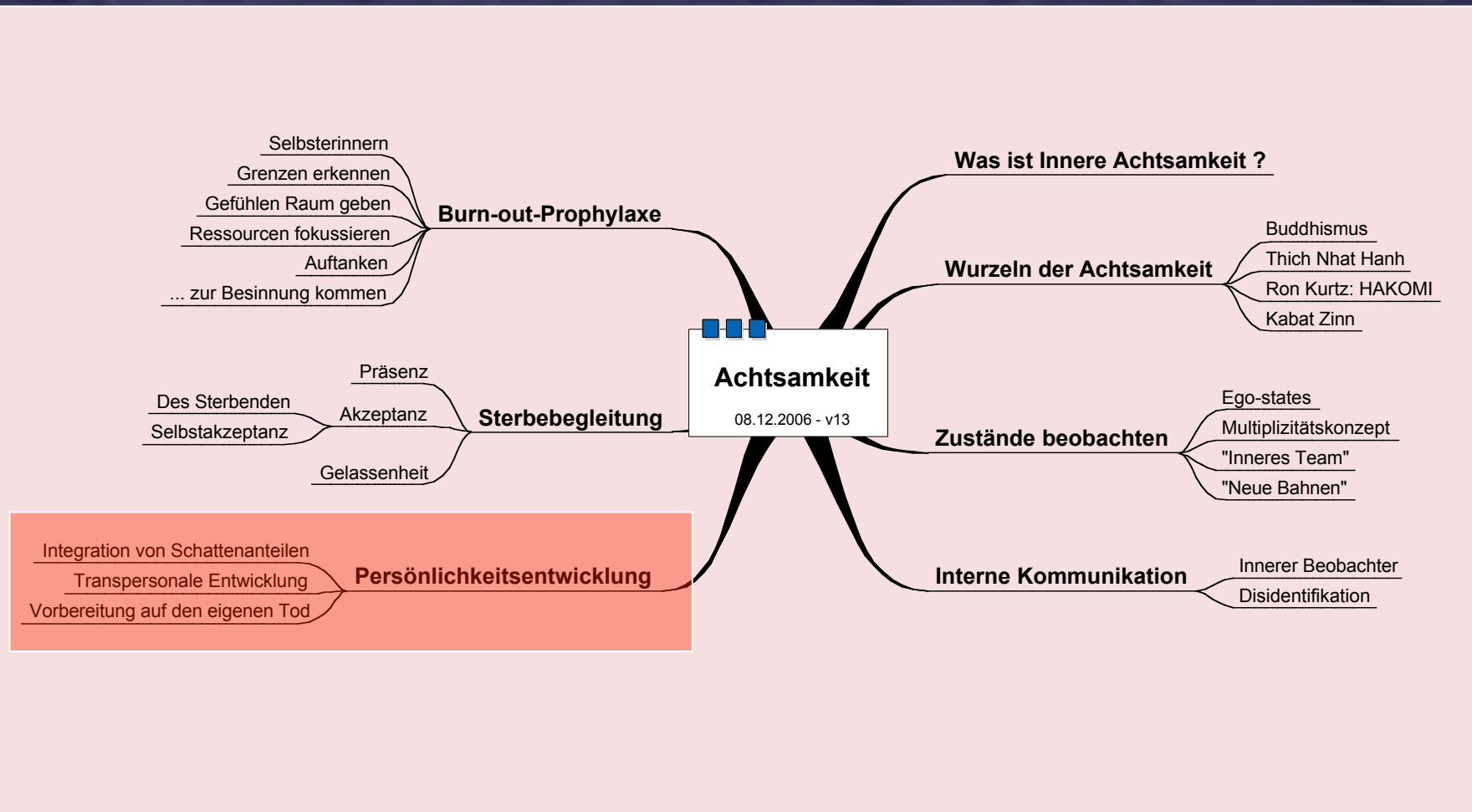
Beobachtendes Selbst
ruhig, wohlwollend, nicht identifiziert



Übung zur Disidentifikation

- "Ich *habe* einen Körper, aber ich bin *nicht* mein Körper. Ich kann meinen Körper sehen und fühlen, und was gesehen und gefühlt werden kann, ist nicht der wahre Sehende. Mein Körper kann müde oder angespannt, krank oder gesund, schwer oder leicht, angstvoll oder ruhig sein, aber das hat nichts mit meinem inneren Ich, dem Zeugen, zu tun. Ich *habe* einen Körper, aber ich bin *nicht* mein Körper.
- Ich *habe* Wünsche, aber ich bin *nicht* meine Wünsche. Ich kann meine Wünsche erkennen, und was erkannt werden kann, ist nicht der wahre Erkennende. Wünsche kommen und gehen, sie ziehen durch mein Bewusstsein, aber sie berühren mein inneres Ich nicht, den Zeugen. Ich *habe* Wünsche, aber ich bin *nicht* die Wünsche.
- Ich *habe* Emotionen, aber ich bin *nicht* meine Emotionen. Ich kann meine Emotionen empfinden und spüren, und was empfunden und gespürt werden kann, ist nicht der wahre Empfindende. Emotionen gehen durch mich hindurch, aber sie berühren mein inneres Ich nicht, den Zeugen. Ich *habe* Emotionen, aber ich bin *nicht* die Emotionen.
- Ich *habe* Gedanken, aber ich bin *nicht* meine Gedanken. Ich kann meine Gedanken sehen und erkennen, und was erkannt werden kann, ist nicht der wahre Erkennende. Gedanken kommen mir und gehen wieder, aber sie berühren mein inneres Ich nicht, den Zeugen. Ich *habe* Gedanken, aber ich bin *nicht* Gedanken.
- Ich bin das, was übrig bleibt, ein Zentrum reinen Gewahrseins, der unbewegte Zeuge all dieser Gedanken, Emotionen, Gefühle, Empfindungen".

5. Persönlichkeitsentwicklung



Wer bin ich?

- "Who is in?"
- Wer stellt sich die Frage?
- Wer hört?
- Wer sieht?
- Wer beobachtet?



Ramana Maharshi 1879 - 1950

Transpersonales Bewusstsein

wach

klar, frei, leer, weit

offen, durchlässig

zentriert, in Ruhe, in Frieden

glücklich

mitfühlend

in Liebe

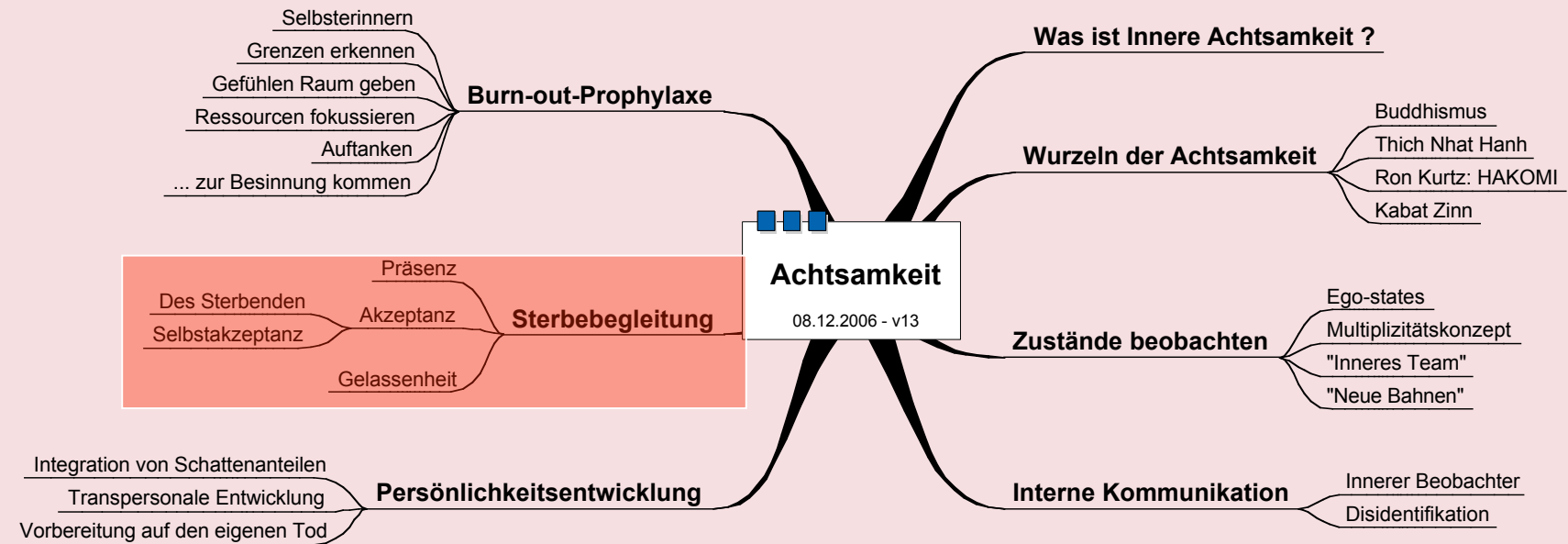
heil

in Föhlung mit dem Wesentlichen, dem Wesen

Persönlichkeitsentwicklung

- Erforschung transpersonaler Räume
- Integration von Schattenanteilen
- Vorbereitung auf den eigenen Tod
 - durch Üben von "sein"
 - durch Kontakt mit transpersonalen Räumen

6. Sterbebegleitung



Präsenz

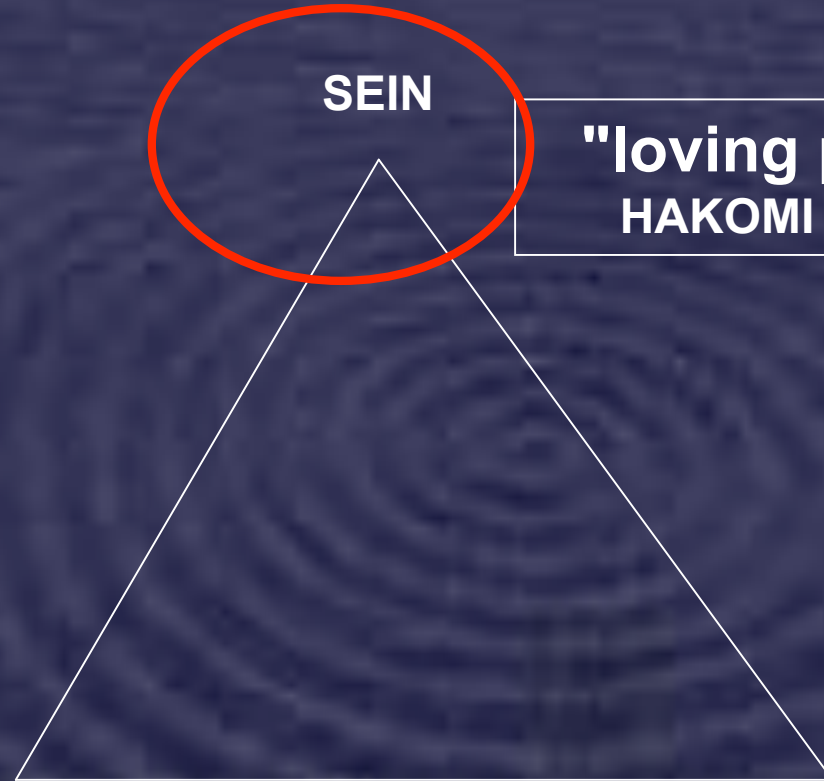
SEIN

"loving presence"
HAKOMI (Ron Kurtz)

TUN

HABEN

Erich Fromm



Akzeptanz

- Selbstakzeptanz
- des Sterbenden

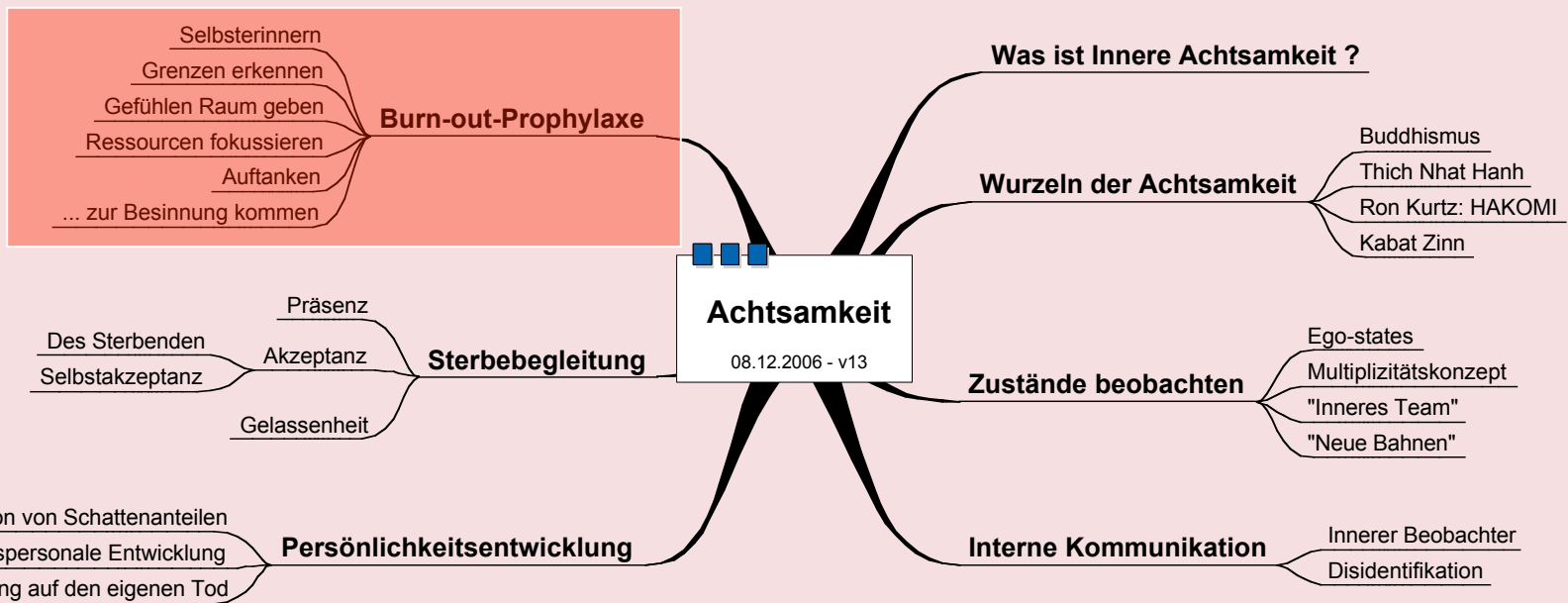


Gelassenheit



Achtsamkeit als Haltung

7. Burn-out-Prophylaxe



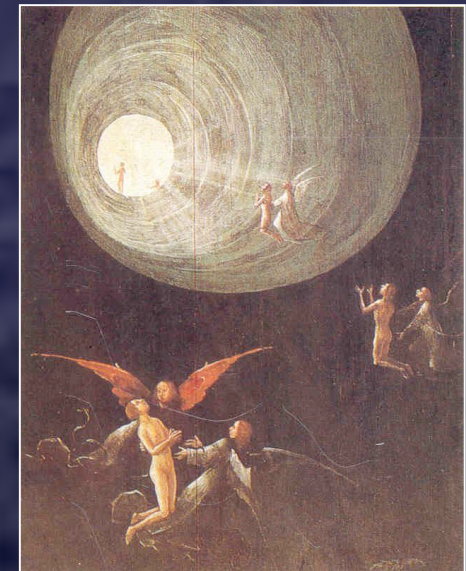
Sich selbst, Grenzen und Ressourcen wahrnehmen

Wahrnehmung

- des eigenen Körpers
- und damit der eigenen Grenzen
- von Gefühlen, z.B. Trauer, Ohnmacht, Wut
- als Voraussetzung, diesen Raum zu geben (z.B. im Team, Rituale)

Die Aufmerksamkeit bewusst lenken

- auf Kraftquellen
 - körperliche, soziale, spirituelle Ebene
- abschalten bzw. umschalten



Ende

Danke für Ihre Aufmerksamkeit

Ihr Dasein

Ihr Gewährsein