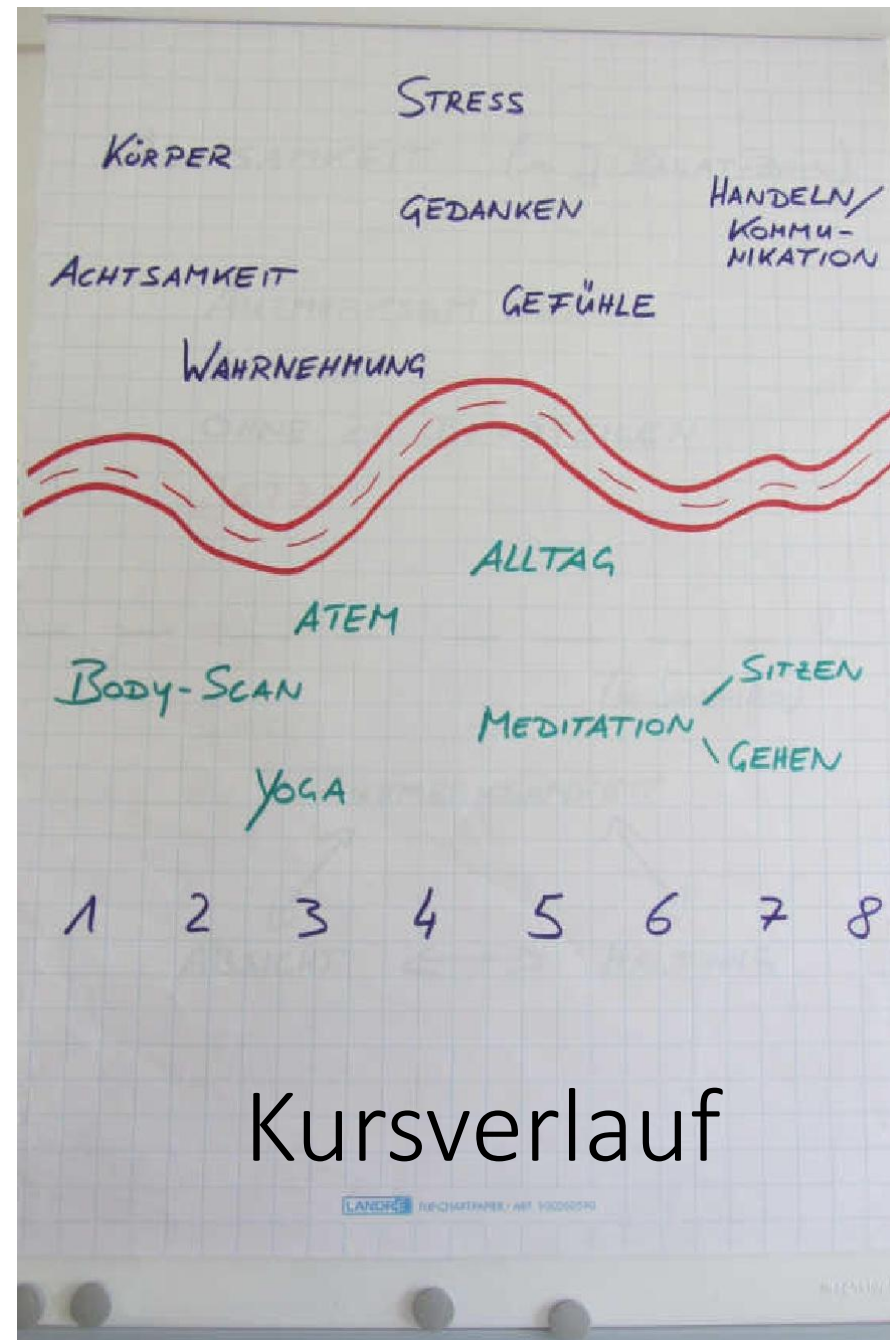
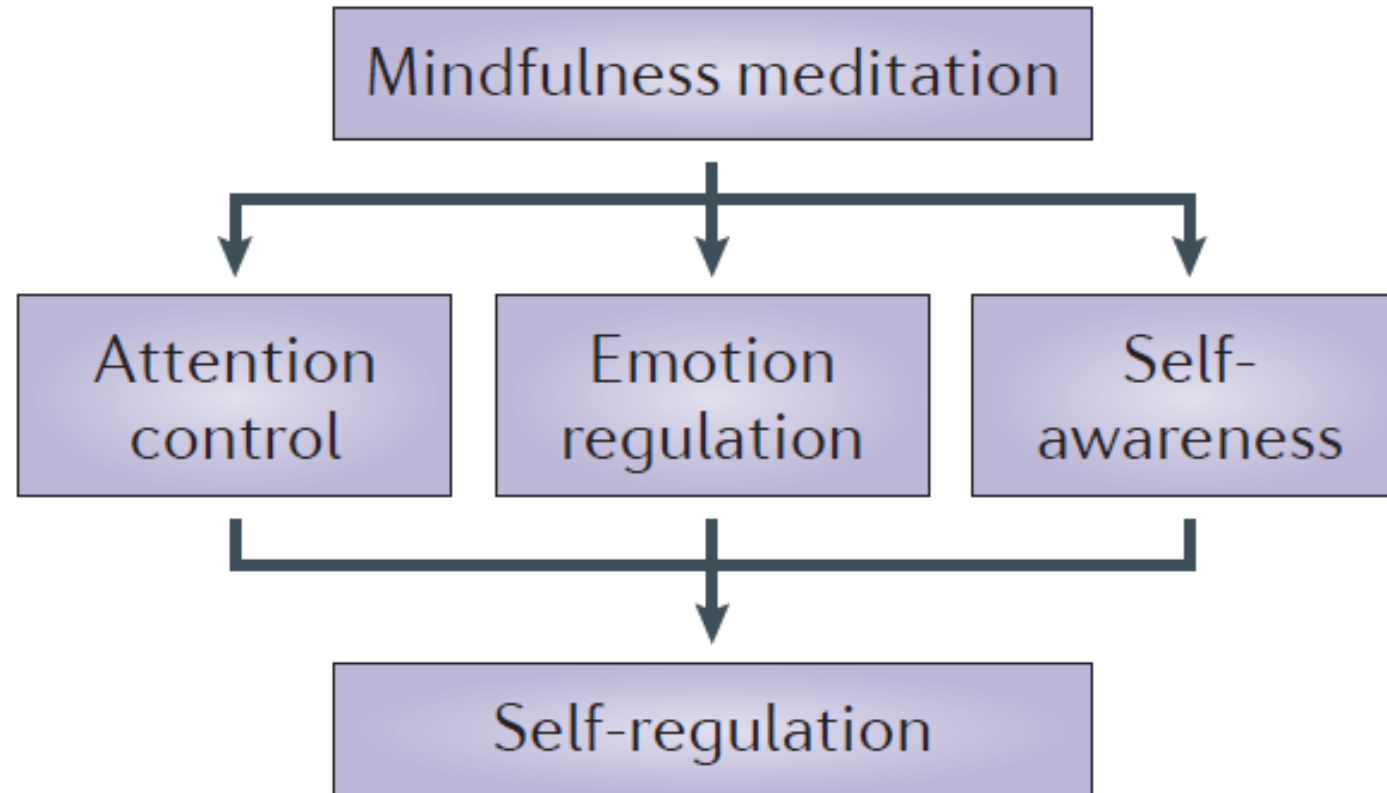




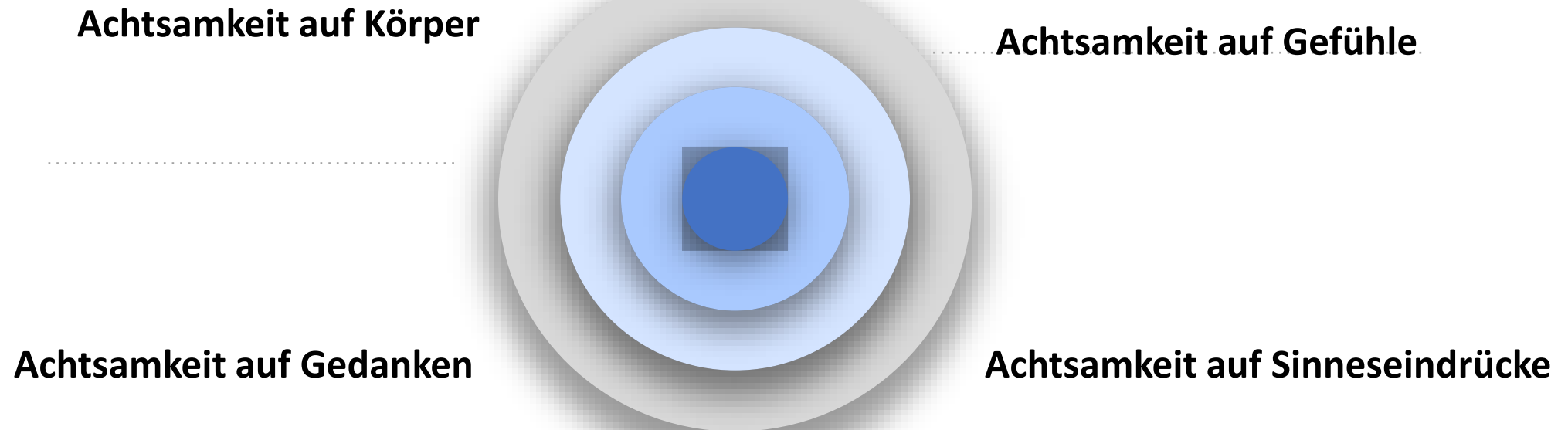
Kursverlauf

Umgang mit Stress: Selbstregulation durch Achtsamkeitsübungen



Quelle: Esch, Tobias 2016
Ref: NATURE REVIEWS |
NEUROSCIENCE VOLUME 16 | APRIL
2015 – 2013ff; Tang YY et al.

Aspekte der Achtsamkeit



Zitat Viktor Frankl

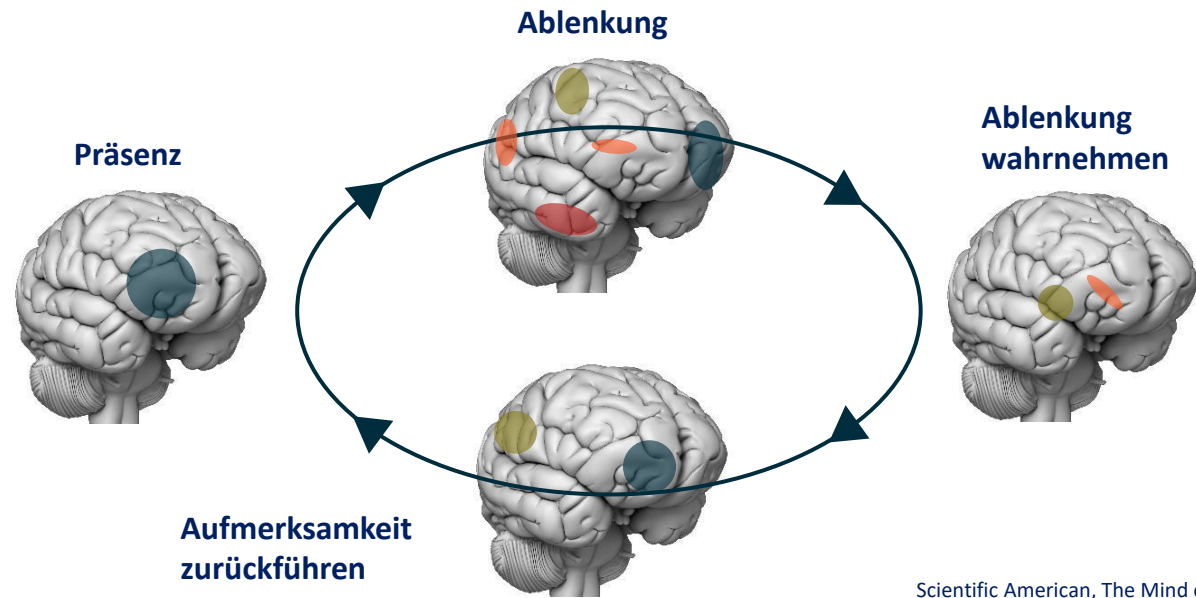
"Zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen Raum. In diesem Raum hat der Mensch die Freiheit und die Fähigkeit, seine Reaktion zu wählen. In diesen Entscheidungen liegen unser Wachstum und unser Glück."

Übung Atemraum

1. Schritt: Was ist da?
2. Schritt: Fokus Atmen
3. Schritt: Ausdehnen

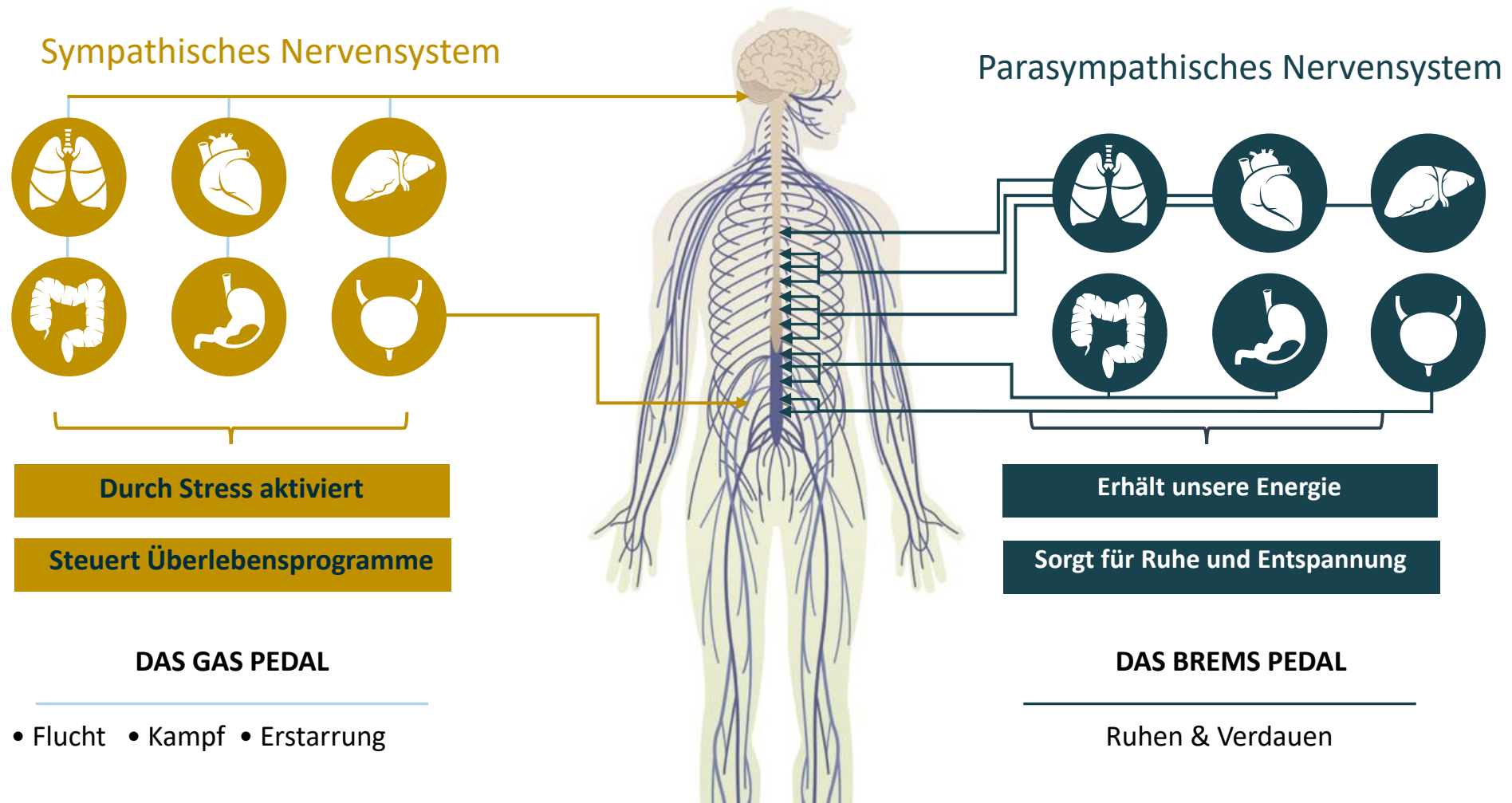


Was passiert im Gehirn?

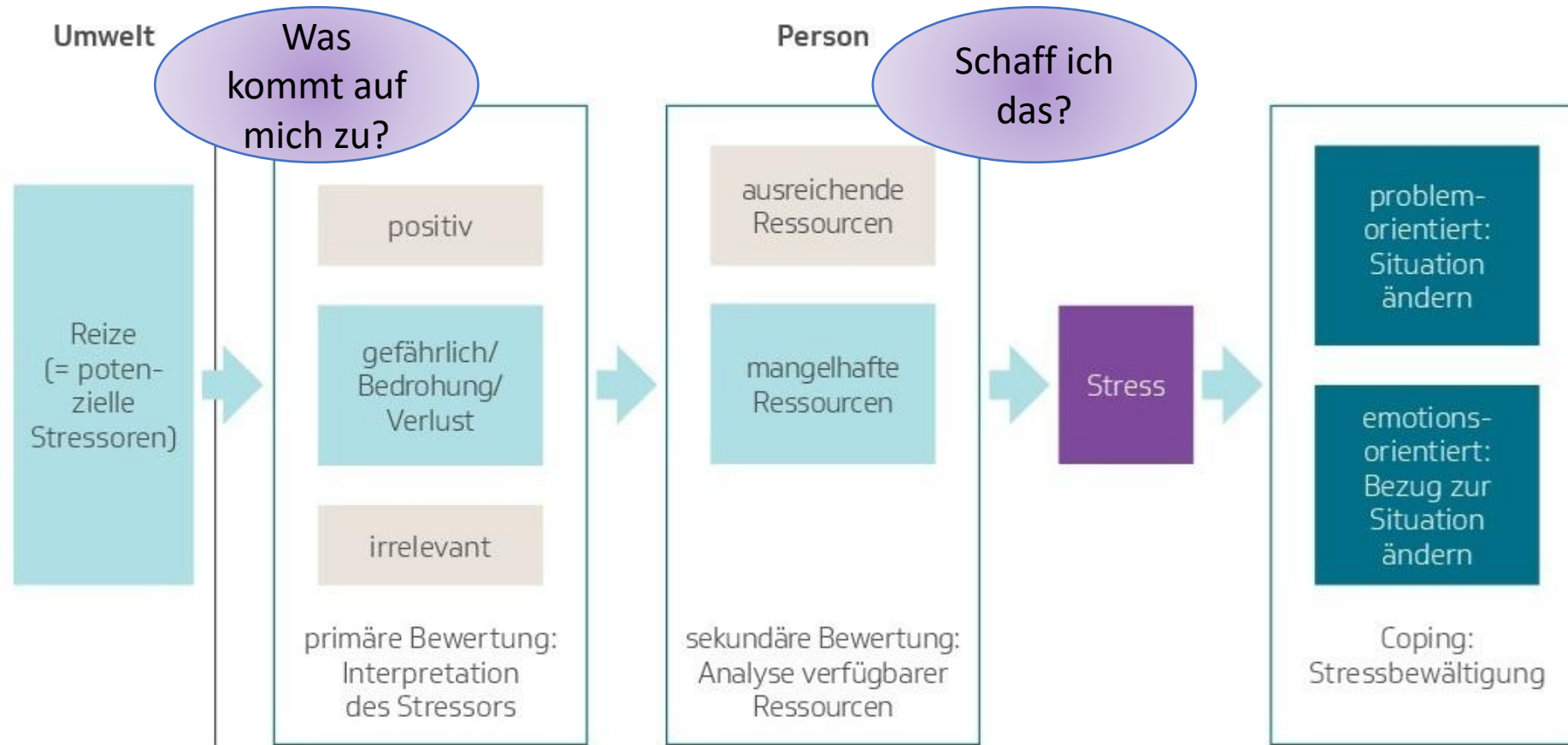


Scientific American, The Mind of the Meditator, November 2014

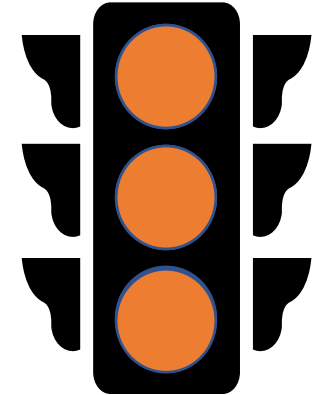
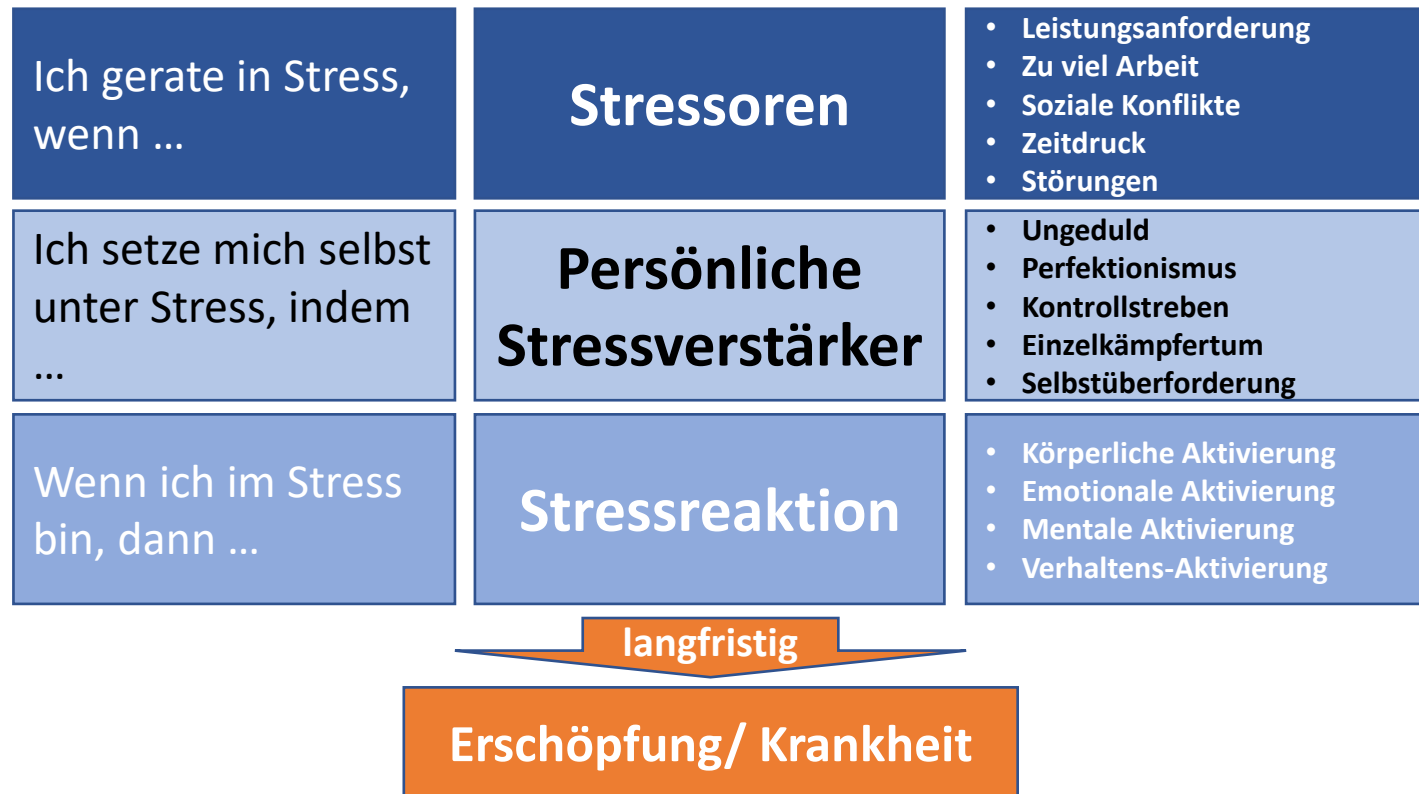
Was passiert im Körper und in der Psyche?



Wie entsteht Stress?



Die drei Ebenen des Stressgeschehens („Stress-Ampel“)



Du kannst die Wellen nicht anhalten, aber Du
kannst lernen, auf ihnen zu reiten.

Jon Kabat-Zinn

Entwickler des MBSR-Programms