

Achtsame Körperwahrnehmung und Emotionsregulation

ZUSAMMENFASSUNG FÜR DIE ERNÄHRUNGSBERATUNG
PATRICIA TEUSCHER

25.11.2016 1

Agenda / Inhalte

- Was heisst «Achtsame Körperwahrnehmung» – Ein Überblick
- Eigene Erfahrung
- Anwendungsmöglichkeiten in der Ernährungsberatung

25.11.2016 2

Achtsamkeit

- Aus dem Englischen: «**mindfulness**»
 - dies bedeutet: geistesgegenwärtig
 - = radikale Freundlichkeit
- Oder mit den Worten von Jon Kabat-Zinn:
«Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst, im **gegenwärtigen Augenblick** und **ohne zu urteilen**. Diese Art der Aufmerksamkeit steigert das Gewahrsein und fördert die Klarheit sowie die Fähigkeit, die Realität des gegenwärtigen Augenblicks zu akzeptieren.»
© Jon Kabat-Zinn, 1982. Abdruck mit Genehmigung von Bantam Books, New York, NY.

25.11.2016 3

Körperwahrnehmung


- ist das aktive Lenken der Aufmerksamkeit auf unser Körperinneres
- Orientiert sich an der Physiologie des Menschen, Nervensystem
- Erforscht das Zusammenspiel von Körper und Bewusstsein (Informationsfluss)
- Körperliche Signale und Bedürfnisse wahrnehmen

25.11.2016 4

Achtsame Körperwahrnehmung

Fünf zentrale Aspekte von achtsamer Wahrnehmung sind:

- Wertfreie Beobachtung, mitfühlende Akzeptanz
- Sammlung und Konzentration
- Verankerung in der Gegenwart (durch Bewegung, Berührung, Schwerkraft und Atmung)
- Innehalten, nicht Reagieren
- Oszillierende (hin- und her pendelnde) Aufmerksamkeit



Therapie der Achtsamen Wahrnehmung

25.11.2016 5

Eigene Erfahrung

- Ist lernbar, ist ein Prozess
- Hat keinen Leistungsanspruch, soll wertfrei sein

⇒ Schwierig, etwas ohne Ziel zu machen, d.h. keine Wertung vorzunehmen bzw. nicht zu bewerten

Verschiedene Übungen kennengelernt und erfahren (Atemräume, Meditation, achtsames Essen, etc.)

Wertvolle Eigenerfahrung, um mich in Patienten versetzen zu können

25.11.2016 6

Anwendung in der Ernährungsberatung

Bei klassischen Essstörungen wie Anorexie und Bulimie, bei Binge-eating und bei Adipositas

- Achtsam Essen (zB. mit getrockneter Weinbeere), Anleitung dazu
- Atemübungen, Schwerkraft, Gehmeditation, erden, ankommen, etc.
- Freundlichkeit sich gegenüber, Akzeptanz
- Umgang mit Bedürfnissen/Gefühlen/Emotionen und Ressourcen aktivieren
- Bodyscan oder Sollte-Möchte-Tagebuch

26.11.2014

7



26.11.2014

8
