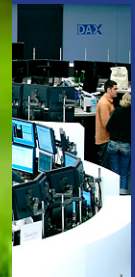


Was ist achtsame Körperwahrnehmung?

von Isabelle Spalinger

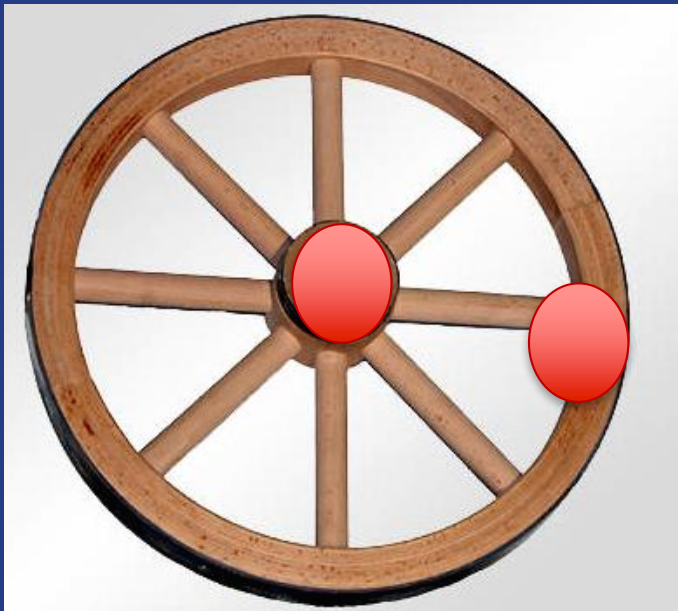
erarbeitet aus Texten von
Silvia Wiesmann und Thea Rytz



jung dynamisch effizient erfolgreich

unser Lebensstil, unsere Ressourcen

- Zeit- und Leistungsdruck
- gedankliche Dominanz
- Entfremdung von einem schlichten Alltag mit nährenden Bezügen



• Nährendes im Alltag

- Spazieren
- Gärtnern
- Tanzen
- Gespräche
- Singen
-
- achtsame Körperwahrnehmung

Wenn Wahlmöglichkeiten, der Spielraum, innere Freiheit fehlen

- Einsamkeit, Trauer, Wut, Orientierungslosigkeit
- Strategien bei emotionalen Schwierigkeiten oder konfliktreichen Beziehungen:

Manipulation
des eigenen
Körpers

Angst,
Zwanghaftigkeit,
Sucht, zuviel oder zu
wenig Kontrolle

Essstörungen,
Adipositas,
Essverhaltensstörungen

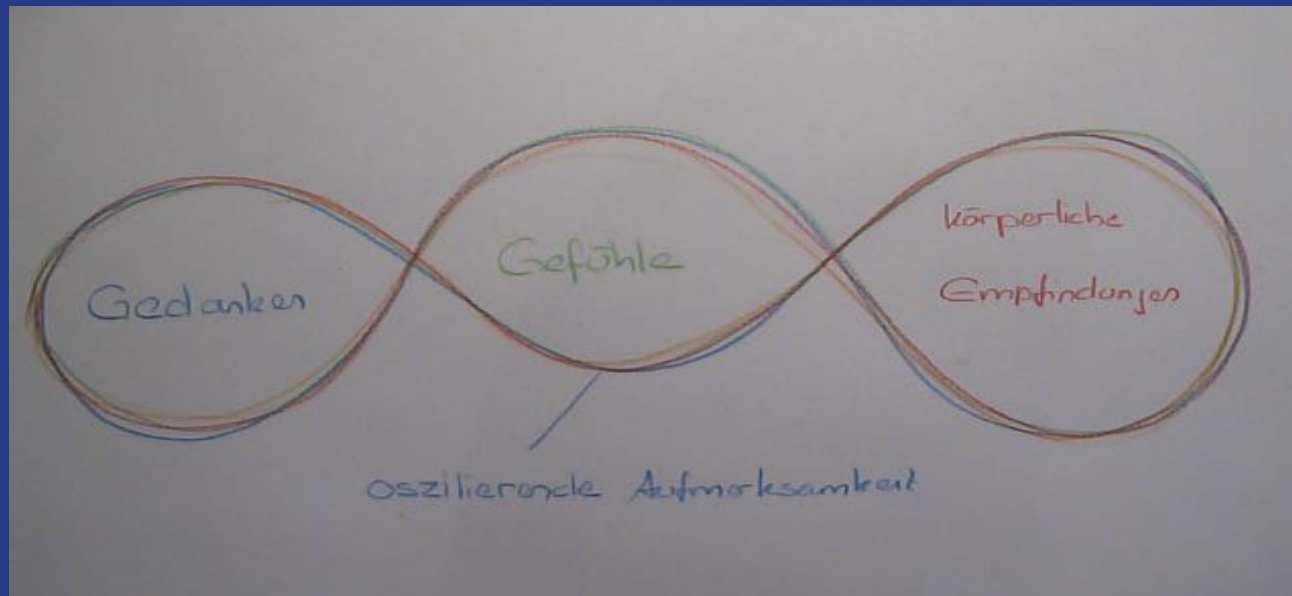
abwenden von,
ignorieren der
körperlichen
Befindlichkeit

Schmerzen,
Verspannungen

Burnout

psychosomatische
Beschwerden

Achtsame Körperwahrnehmung



Thea Rytz

Oszillierende Aufmerksamkeit
hin- und her pendelnde Aufmerksamkeit

- unsere Aufmerksamkeit ist ständig im Fluss
- sie schwingt in stetiger Bewegung innerhalb von uns selbst
- sowie zwischen unserer Umgebung und unserem Inneren

lebendige Aufmerksamkeit Gegenwärtigkeit/ Präsenz

- sich einlassen auf den Moment in der Gegenwart
- Wachsamkeit im Augenblick
- innerlich nicht angestrengt
- wach, lebendig
- aktiv beteiligt
- flexibel, offen
- konzentriert mit all seinen Sinnen
- empfänglich für neue Erfahrungen



lernen und integrieren von achtsamer Wahrnehmung

Fokus auf sich selbst in Übungssituation z. Bsp.

- Erkunden der eigenen Hände, Wechselwirkung Atem
- 15 min unter Anleitung Atembewegung wahrnehmen

Achtsame Wahrnehmung im Alltag

- beim Duschen, Abwaschen, PC Signal

in emotional intensiven Situationen

- im Stressmoment, der eigenen Gefühle, Gedanken
- körp. Empfindungen zuwenden

Die Verbindung zur Gegenwart über körperliche Empfindungen und Sinne wirkt:

stabilisierend
emotionsregulierend
Stress reduzierend



körperliche
Empfindungen

Haltung

Bewegung Richtung Akzeptanz, wohlwollend, offen:

nicht leistungs- oder zielorientiert

kein richtig oder falsch

innere Freundlichkeit, akzeptierend

schlicht, unaufgeregt

neugierig dem ganzen menschlichen Spektrum zuwenden:

den inneren Widersprüchen

den angenehmen und unangenehmen Gefühlen, Empfindungen, Gedanken

sorgfältige Stressexposition

Mut geduldig zu sein, was sich zeigt mit:

freundlicher Disziplin, Bereitschaft, Selbstverantwortung,

freundliche Absicht, anwesend zu sein

Begünstigung
von langfristigen
Verhaltensänderungen

im Körper anwesend sein, zu
sich kommen und gleichzeitig
im Kontakt mit der Umgebun
sein/
Nähe und Distanz dosieren

noch ein wenig mehr so sein wie
ich bin
innehalten, bevor ich reagiere

Reduktion von intensiven,
emotionalen Reaktionen/
Befreiung aus der Enge der
zwanghaften Kontrolle

Stärkung der Fähigkeit, leichter
und häufiger Zugang zu
Momenten eigener Akzeptanz
und Zufriedenheit

Wohlfühlen und
Interesse durch
Wahlmöglichkeit

Stressreduktion durch mehr
Flexibilität und Handlungsspielraum

merz: „Die eiserne Faust um den
Schmerz etwas öffnen ... „
wicklung der Fähigkeit mit dem zu
leben – zu sein - was ist

eigene Bedürfnisse wahrnehmen
ihnen vertrauen,
Steigerung des Selbstwertes, der
Selbstfürsorge und
Selbstverantwortung



Achtsame Körperwahrnehmung in Kombination mit PolarityTherapie

- Auch die KomplementärTheapie Polarity hat das Menschenbild von Körper, Gedanken und Gefühlen auf gleicher Ebene in Wechselwirkung innen und aussen.
- Über die Körperarbeit (Arbeit am Gefäss), beim Lösen von strukturellen und energetischen Blockaden, wird die emotionale und gedankliche Verbundenheit (Wasser im Gefäss) mit den Blockaden bewusst und erfahrbar.
- Diesen Prozess begleite ich verbal mit dem achtsamkeitsbasierten Ansatz.
- Als Anker und Prozessbegleitung leite ich bei Bedarf achtsame Körperwahrnehmungsübungen für zu Hause an.
- Der achtsamkeitsbasierte Ansatz ermöglicht mir als Therapeutin einen grossen Raum und Mut zu warten, was sich zeigen will. Ich habe ein zusätzliches Werkzeug zum Begleiten, Stabilisieren und Verankern.