

Achtsame Körperwahrnehmung



9'120'000

Meditation

Google, Julius Bär, Helsana...

Stress

Mittagspause

Dank Achtsamkeit zu höherer
Konzentrationsfähigkeit und
besserer Leistungsfähigkeit

Führungskräfte schöpfen Kraft und
Erfolg aus ihrer Achtsamkeit



Was ist Achtsamkeit

- Mit einer freundlichen, wohlwollenden Haltung die Aufmerksamkeit auf das jetzt zu lenken, ohne zu werten oder etwas verändern zu wollen
- Achtsamkeit ist eine bewusste, respektvolle Haltung dem Leben gegenüber, sich selbst, anderen und der Umgebung
- Achtsamkeit ist eine Schulung der Aufmerksamkeit von Körperempfindungen, Gefühlen und Gedanken, einem hin und her pendeln ohne sich vollständig darin zu identifizieren
- Achtsamkeit ist nicht immer angenehm

Was Achtsamkeit nicht ist

- Es geht nicht darum ein bestimmtes Ziel zu erreichen
- Keine Anleitung für Entspannung und innere Ruhe
- Achtsamkeit ist keine Instrument

Achtsame Körperwahrnehmung in der Ernährungsberatung

- Achtsame Körperwahrnehmung setzt ein Prozess in Gange, der Räume öffnet, um sein Verhalten bewusst wahrzunehmen und neue Perspektiven zu lassen zu können
- Möglichkeit des Innehalten anstelle des «Autopiloten»
- Hunger, Sättigung, Umgang mit Emotionen, Bewegung, Akzeptanz des Körpers und sich selbst, Kontakt mit Ressourcen

