

Seminar

Mit Achtsamkeit und Mitgefühl das (Stress)Toleranzfenster vergrößern? - "It's simple but not easy!"

„Achtsamkeit“ ist mittlerweile zum Trend geworden. Über die Achtsamkeitspraxis kann der Stresslevel langfristig gesenkt werden oder anders formuliert: Nachweisbar vergrößern wir unser (Stress)Toleranzfenster und wir werden dadurch resilienter.

Durch ein regelmäßiges Üben kann ein ruhiger, fokussierter und klarer Geist entwickelt werden und damit auch mehr Empathie und Mitgefühl für sich selbst und andere. Wir können es also „trainieren“ (lernen) und damit vertiefen. Genau dadurch kann ein Fundament für mehr Zufriedenheit, Wohlbefinden und Lebensfreude im (Arbeits)Alltag entstehen.

Aber was bedeutet „achtsam sein“? In diesem Seminar nähern wir uns erfahrungsbasiert, spielerisch und trotzdem wissenschaftlich fundiert der Achtsamkeit an und lernen, dass es um eine Haltung geht, um die Kultivierung von Herzens- und Geistesqualitäten. Immer wichtiger wird auch zu lernen und zu verstehen was Achtsamkeit NICHT ist!

Das Konzept der Achtsamkeit, von dem wir heute sprechen, hat seinen Ursprung im Buddhismus. Jon Kabat-Zinn gilt als Urvater des Achtsamkeitstrainings, welcher in den 1970er Jahren das MBSR-Programm (engl. Mindfulness-Based Stress Reduction) entwickelt hat. Die positive Wirkung des MBSR-Programms wurde seither in vielen Studien wissenschaftlich untersucht und belegt. In der Folge entstanden im neuen Millennium eine Vielzahl von achtsamkeitsbasierten Verfahren/Programmen wie z.B. MBCT, MBCL, MBPM und viele andere mehr.

Wir nähern uns dem Thema, indem wir verschiedene Techniken und (Mikro)Tools ausprobieren und uns auch Gedanken machen, wie der Transfer in den (Arbeits)Alltag gelingen kann.

Inhalt

Was ist wirklich gemeint mit „Achtsamkeit“ und was benötigst du über das „formale Wissen“ hinaus um deinen (Arbeits)Alltag freudvoller, lebendiger und erfüllter mit dir selbst und anderen gestalten zu können.

Die Hauptthemen:

- Theoretisches Hintergrundwissen
- Grundlagen der Achtsamkeit
- Praktische Übungen und Impulse aus dem MBSR, MBCT, MBCL und MBPM (breathworks)
- Mikroübungen/-Tools auch für die Anwendung im (Arbeits)Alltag
- Wahrnehmung und Körpergefühl schärfen: Körperübungen
- Was ist mit Interpersoneller Achtsamkeit gemeint?
- Achtsamkeit ist immer auch eine Beziehungsqualität: Zu dir selbst, zu anderen und im Kontext.
- Und danach? Wege, wie du auch nach dem Seminar „am Ball bleiben“ kannst

BILDUNG FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Ziele

- Stärkung der Aufmerksamkeitsregulation und dadurch u.a. die Konzentrationsfähigkeit.
- Entwicklung von mehr Gelassenheit bei Stress und anderen Belastungen.
- Das Erkennen und Stärken der eigenen, inneren Ressourcen, steigert das Wohlbefinden und die Lebensfreude.
- Stärkung der Emotionsregulation im Umgang mit Belastungen (Ärger, Angst, ...)
- Stärkung der Fähigkeit zur (Selbst)Wahrnehmung.
- Schaffung einer Toolbox an Übungen zur Entwicklung von Selbstwirksamkeit im (Arbeits)Alltag.

Zielgruppe

Berater:innen, Betreuer:innen, Sozialarbeiter:innen, Psycholog:innen, Psychotherapeut:innen, Ärzt:innen und Lebens- und Sozialberater:innen.

Methodik

Das Ziel des Seminars ist in erster Linie sich selbst neugierig und offen auf den Prozess einzulassen, Theorieinput, großer Methoden-Baukasten, Diskussion, Selbstreflexion, erfahrungsbasierte Übungspraxis mit Austausch.

Anzahl der Teilnehmenden

min. 8 - max. 14 Personen

Kosten

€ 440,- inkl. 10% MwSt.

Termine

16 UE

Di, 30.09.2025; 09:00 - 17:00 Uhr

Mi, 01.10.2025; 09:00 - 17:00 Uhr

Anmeldeschluss

Di, 09.09.2025

Kursort

pro mente Akademie GmbH, Seidengasse 20/2, 1070 Wien

Vortragender

Mag. Klaus Kirchmayr ist MBSR-Ausbildner und -Supervisor am Institut für Achtsamkeit (IAS) und international zertifizierter Supervisor für MBPs (Mindfulness-Based Programs), Achtsamkeits-Trainer, -Coach und -Berater. Er ist ausgebildeter MBCL-Lehrer, MBPM-Lehrer-Ausbildung (Mindfulness-Based Pain Management bzw. breathworks) und hat sich u.a. ab April 2021 über 2 Jahre lang intensiv in TSM (Trauma-Sensitive Mindfulness nach David Treleaven) vertieft. Klaus leitet seit 2016 achtsamkeits- und mitgefühlsbasierte Formate und hat schon über 70 MBXX-basierte Kurse/Trainings begleitet. Neben seiner über 15 Jahren langen Meditationspraxis v.a. in der Vipassana-Traditionen ist er auch Trainer für Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA) mit einem Studium der Betriebswirtschaft „im Hintergrund“.

<https://geist-reich.jetzt/ueber-mich/>

Zertifizierungen

Die pro mente Akademie ist Ö-Cert und Wien-Cert Qualitätsanbieter. Damit entsprechen wir allen Anforderungen des Qualitätsrahmens der Erwachsenenbildung in Österreich.