

Lebenszufriedenheit und Lebensqualität durch Achtsamkeit verbessern

MBSR

Mindfulness Based Stress Reduction

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Unser Alltag...

Wir erleben den Alltag oft gehetzt mit Anforderungen und Terminen und sind innerlich gar nicht an Ort und Zeit anwesend, sondern schon beim Nächsten. Davon fühlen wir uns zum einen ausgelaugt und erschöpft und zum anderen nicht wirklich erfüllt von dem, was wir gerade tun und erleben. Viele von uns fragen sich, wie sie wieder zurück finden können zu echter Anwesenheit und Erfüllt Sein im alltäglichen Leben.

Hoch belastbar zu sein, genießt in heutiger Zeit gesellschaftlich ein großes Ansehen. Funktionieren um jeden Preis wird mehr und mehr zur Norm. Hinzu kommt, dass viele von uns gelernt haben, sich selbst nicht so wichtig zu nehmen und die eigenen Bedürfnisse hinter den Anforderungen im Beruf und in der Familie zurück zu stellen. Wagen wir den Schritt, eigene Grenzen aufzuzeigen, wird dies schnell als Schwäche oder mangelnde Leistungsbereitschaft ausgelegt.

Was kann mich unterstützen?

Achtsamkeit bedeutet, voll und ganz im gegenwärtigen Moment präsent zu sein, ohne ihn zu bewerten. Freundlichkeit und Selbst-Mitgefühl gehören zu den inneren Eigenschaften, die untrennbar mit einer Achtsamkeitspraxis verbunden sind. Achtsamkeit wird praktiziert auf der Grundlage einer freundlichen und fürsorglichen Haltung. Achtsames Gewahrsein lässt uns sensibler werden für die Signale des Körpers. Diese Haltung ermöglicht uns, ein tieferes Verständnis von uns selbst zu entwickeln. Das bewusste Erkennen und Verstehen unserer meist automatisch ablaufenden Denk- und Reaktionsmuster bewirkt, dass wir ihrem festen Griff immer weniger erliegen müssen. Wir erlangen mehr Freiheit und Kreativität im Umgang mit Herausforderungen und schwierigen Situationen. Und wir lernen die Augenblicke, aus denen das Leben besteht, bewusster zu erleben und auch zu genießen.

Infoworkshop für Interessierte und Mitglieder von Selbsthilfegruppen

Freitag, 17. November 2023 um 18.30 Uhr – 21.00 Uhr

Ort: SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V.
Am Europaplatz 3

Kosten: Wir freuen uns über Ihre Spende!

Leitung: Ronny Egerter (MBSR-Lehrer)

Anmeldungen können Sie sich in der Kontaktstelle für Selbsthilfe

herzog@sozialforum-tuebingen.de

oder 0 70 71/ 3 83 63