

## Patienteninformation zur Achtsamkeitstherapie

Liebe Patientin, lieber Patient,

wir freuen uns, dass Sie sich für die Achtsamkeitstherapie in unserer Klinik interessieren. In diesem Informationsflyer möchten wir Ihnen gerne die wichtigsten Informationen zu den Wirkungsweisen, den Inhalten und auch den Übungsformen geben, damit Sie sich bewusst für oder auch gegen diese Art der Therapie entscheiden können. Grundsätzlich können Sie vor Ihrer Entscheidung alle Fragen, die für Sie noch wichtig sind, mit Ihrem Therapeuten bzw. Ihrer Therapeutin besprechen.

### **Achtsamkeitstherapie in unserer Klinik**

Achtsamkeit beschreibt die Haltung, ganz „da zu sein“, eine Situation wahrzunehmen, ohne sich vorschnell und unreflektiert zu bewertenden Interpretationen und damit auch Reaktionen hinreißen zu lassen.

Im Zentrum der Achtsamkeitstherapie steht die Entwicklung der Selbststeuerungsfähigkeit der eigenen Aufmerksamkeit. Präsent im gegenwärtigen Moment anwesend zu sein und präzise wahrzunehmen, was im eigenen Bewusstsein geschieht. Dies ermöglicht, dysfunktionale Denkmuster, Bewertungen und Verhaltensstrukturen zu erkennen und außer Kraft zu setzen.

Die Methoden der Achtsamkeit ermöglichen ein klares Verständnis davon, wie unsere Gedanken und Gefühle unsere Lebensqualität beeinflussen können.

In jeder Stunde üben wir im Stuhlkreis verschiedene Achtsamkeitstechniken:

- Atemmeditation (immer die gleiche Meditation zum Einstieg in die Stunde)
- Körperwahrnehmung, z.B. Body-Scan, Qi Gong und Yogastellungen
- Sitzmeditationen: Ihr Körper und Ihr Geist dürfen zur Ruhe kommen
- Gehmeditationen: Meditation in Bewegung
- Achtsamkeitsübungen z.B. Atemübung
- Achtsamkeit im Alltag: Lerne, auch im Alltag die kleinen Dinge wahrzunehmen und die schönen Seiten des Lebens zu entdecken

Im kurzen theoretischen Teil der Kurseinheiten werden zudem die Hintergründe und Grundlagen zu Achtsamkeit vermittelt. Außerdem lebt die Achtsamkeitstherapie auch vom Austausch der eigenen Erfahrungen, so dass es immer wieder kurze Reflexionsrunden in der Gruppe gibt, bei denen Sie aufgefordert werden, Ihre Erfahrungen in den Achtsamkeitsübungen zu teilen.

Der Schwerpunkt unseres Therapieansatzes liegt auf dem eigenen Üben, einerseits in der Stunde, andererseits aber auch im täglichen, eigenständigen Praktizieren der Achtsamkeitsübungen (mit Audio 20 min). Erst durch das regelmäßige Üben werden die positiven Effekte deutlich spürbar.

## Wirkung von Achtsamkeit

Zahlreiche wissenschaftliche Studien zur Achtsamkeit belegen eine positive Wirkung auf die psychische und körperliche Gesundheit:

- Steigerung der physischen und psychischen Entspannung und Gelassenheit
- Entwicklung von persönlichen (Stress-) Bewältigungsstrategien
- Linderung von psychischen und physischen Beschwerden und besserer Umgang damit
- Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit
- Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz
- ein bewussteres, selbstbestimmteres und genussfähigeres Leben

## Neurobiologische Zusammenhänge

Bei verschiedenen Studien wurde auch nachgewiesen, dass durch ein langfristiges Achtsamkeitstraining sich sowohl funktionelle als auch strukturelle Veränderungen im Gehirn zeigen, insbesondere in Gehirnbereichen, die der Wahrnehmung eigener, innerer Körpervorgänge und der Verarbeitung von sensorischen Reizen dienen. Aber auch Gehirnbereiche, die für Selbst- und Autoregulation (inkl. der Kontrolle von Stress und Emotionen) verantwortlich sind, weisen neurobiologische Verbesserungen auf.

Die neuronalen Wirkmechanismen der Achtsamkeit lassen sich in vier Bereiche einteilen:

- Aufmerksamkeitsregulation
- Körperwahrnehmung
- Emotionsregulation
- Selbstwahrnehmung

## Für wen / wann ist die Achtsamkeitstherapie geeignet?

Für alle Menschen mit stressassoziierten Erkrankungen wie Burn-out, Depressionen, Angst- und Panikstörungen, aber auch bei körperlichen Folgeerkrankungen von Stress, wie z.B. Bluthochdruck, Kopfschmerzen, chronischen Rückenschmerzen und Schlafstörungen.

Für die Teilnahme benötigen Sie weder besondere Vorkenntnisse noch körperliche Geübtheit.

Patienten mit **akuten starken Schmerzen oder starken inneren Anspannungszuständen** sollten vor Beginn der Achtsamkeitstherapie mit ihrem Arzt/Therapeuten sprechen, um sicherzustellen, dass die Therapieform für sie geeignet ist.

Patienten mit unverarbeiteten **schweren Traumata** oder **PTSD** sollten zunächst andere Therapieformen in unserer Klinik wahrnehmen.

## Therapieziele der Achtsamkeitstherapie:

Die Achtsamkeitstherapie in unserer Klinik dient als Basis für eine **heilsame Weiterentwicklung der eigenen Persönlichkeit**.

Weitere Faktoren die wir stärken möchten, sind:

- Fähigkeit zur Selbststeuerung

- Stärkung des Selbstvertrauens und der Selbstakzeptanz
- positive Beeinflussung von Denk-, Gefühls-, und Handlungsmustern
- höhere Gelassenheit
- Erhöhung der Lebensfreude.

### Schwerpunkt-Themen:

- |         |   |
|---------|---|
| 1 Woche | „Die Kraft des Jetzt“ - Grundlagen von Achtsamkeit kennenlernen<br>Wirkung/Haltung/Formen von Achtsamkeit |
| 2 Woche | „Autopilot versus Bewusstsein“ - Eigene Muster erforschen mit Achtsamkeit                                 |
| 3 Woche | „Gut für mich sorgen“ –achtsame Selbstfürsorge  |
| 4 Woche | „Achtsame Präsenz auch in herausfordernden Situationen üben“ - Hilfreiche Rituale                         |

Das Programm ist fortlaufend konzipiert und ein Einstieg in jeder Woche möglich.

### Regelmäßiges Üben mit Entwicklungsaufgaben - ein wichtiger Teil Ihrer eigenen Veränderung und unseres Therapieansatzes

Die Achtsamkeitstherapie besteht aus den Besuchen der Präsenzstunden und dem täglichen, eigenen Üben (mit Audio). Selbsterfahrung durch regelmäßige Übungen ist für den persönlichen Veränderungsschritt sehr entscheidend. So lässt sich die Achtsamkeit Stück für Stück in das eigene Leben integrieren und auch für die Zeit nach dem Klinikaufenthalt können Routinen aufgebaut werden. Deshalb werden wir Ihnen für jede Übungswoche Achtsamkeitsübungen geben, die Sie eigenständig täglich üben sollten. Die Übungen sind wie folgt aufgeteilt:

1. „Achtsamkeit üben“ - Achtsamkeitsübungen, die Sie regelmäßig mit einer Audiodatei (ca. 20 min) praktizieren können.
2. „Praxisübungen“, mit denen Sie die Inhalte der jeweils aktuellen Übungswoche in Ihrem Alltag integrieren.

Zur Steigerung der eigenen Verbindlichkeit und Motivation müssen Sie vor Ihrer Teilnahme an der Achtsamkeitstherapie unsere Selbstverpflichtung unterschreiben. Diese geben Sie bitte vor dem Beginn der Teilnahme bei der Achtsamkeitstherapeutin Silke Engelke ab. Die Selbstverpflichtung erhalten Sie an der Kanzel von den Co-Therapeutinnen oder von Ihrem Therapeuten.

### Audios und Handout zum Üben während der Teilnahme an der Achtsamkeitstherapie:

Sie finden die Audios und das begleitende Handout zur Achtsamkeitstherapie zu Ihrem Download in der Klinik-App.

Selbstverpflichtung – Achtsamkeitstherapie (persönliches Exemplar)

\_\_\_\_\_  
Vorname

\_\_\_\_\_  
Name

\_\_\_\_\_  
Patientennummer

Ich habe die Informationen zu der Achtsamkeitstherapie gelesen und verpflichte mich, während meiner Teilnahme an der Achtsamkeitstherapie in der Klinik St. Irmgard täglich 20 min. Achtsamkeitsübungen zu praktizieren.

\_\_\_\_\_  
Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

-----  
Selbstverpflichtung – Achtsamkeitstherapie (Exemplar für die Klinik)

\_\_\_\_\_  
Vorname

\_\_\_\_\_  
Name

\_\_\_\_\_  
Patientennummer

Ich habe die Informationen zu der Achtsamkeitstherapie gelesen und verpflichte mich, während meiner Teilnahme an der Achtsamkeitstherapie in der Klinik St. Irmgard täglich 20 min. Achtsamkeitsübungen zu praktizieren.

\_\_\_\_\_  
Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift