

Die wichtigsten Therapiestrategien, der achtsamkeitsbasierten kognitiven Verhaltenstherapie

Die Praxis der Achtsamkeit

Achtsam sein ... ist gegenwärtig im Hier und Jetzt sein... mit allen Sinnen, Gedanken und Gefühlen präsent sein

Wir unterscheiden zwischen formeller Achtsamkeit, die in Form von Achtsamkeitsmeditation vermittelt wird und informeller Achtsamkeit im Alltag durch achtsam vollzogene Handlungen.

In dem Gruppentraining werden vielfältige Achtsamkeitsmeditationen aufeinander aufbauend vermittelt, sowie Anregungen zur informellen Achtsamkeit im Alltag gegeben.

Hier können sie Entspannung und Gelassenheit entwickeln. Sie werden in der bewussten Wahrnehmung von körperlichen Reaktionen, Gefühlen, Gedanken gestärkt und lernen diese als zu sich gehörig zu akzeptieren um dann sinnvoll mit ihnen umgehen zu können. Damit üben Sie einen Bezug zum Hier und Jetzt als Gegenpol zu stress,-angstverstärkenden, depressiven oder zwanghaften Gedankenmustern. Die achtsame Haltung ermöglicht Ihnen ungünstige automatische innere Muster schneller zu erkennen und damit in ihrem Sinne zu beeinflussen. Sie entwickeln eine neue wohlwollende Haltung sich selbst, anderen und dem Leben gegenüber. Diese beeinflusst Ihre Kommunikation mit anderen Menschen positiv, da andere Menschen frei von gedanklichen und emotionalen Verstrickungen wahrgenommen werden können.

Die kognitive Verhaltenstherapie

Kognitiv meint ... eigene Denkstrukturen reflektieren und verändern, was ist mir wirklich wichtig im Leben

Hier verstehen Sie wie verschiedene Störungen entstehen wie sie aufrechterhalten werden und wie sie beeinflusst werden können. Sie lernen die Bedeutung von dem Zusammenspiel von Fühlen, Denken und Handeln bei Stress, Angst und Depression kennen. Sie entwickeln einen neuen Umgang mit schwierigen Gefühlen und Gedanken. Sie erleben wie Sie eine neue Haltung Ihren Gedanken gegenüber entwickeln und diese überprüfen können. Dabei erlernen Sie quälende Grübelspiralen rechtzeitig zu erkennen, um sie mit verschiedenen Strategien unterbrechen zu können. Sie werden unterstützt im Umgang mit Stimmungsschwankungen und in der Gestaltung eines ausgewogenen Alltags. Im Erkennen und in der Prävention von Rückfällen werden Sie geschult.

Das Handeln

Verhalten verändern... heißt was ich nicht beeinflussen kann, lasse ich und ich tue das, was ich beeinflussen kann und was für mich wirklich sinnvoll ist

Sie werden unterstützt wieder Kontakt zu ihren Kraftquellen zu entwickeln und diese zu praktizieren. Indem sie die Achtsamkeitsübungen machen, tragen sie zur Stärkung Ihrer inneren Stabilität und damit zur Unterstützung Ihrer Gesundheit bei. Eine Auseinandersetzung mit den eigenen persönlichen Werten kann Sie zu einem werteentsprechenden Handeln und zu größerer Zufriedenheit führen.