



Achtsamkeit und Stressbewältigung

www.stressloesungen.de

Birgit
Wördehoff



6. Oktober 2021

**Mit Hilfe von Achtsamkeit und MBSR
einen förderlicheren Umgang
mit den Herausforderungen des Lebens finden**

MBSR mindfulness based stress reduction

Über mich...

- **Birgit Wördehoff**
- Dipl. Sozialpädagogin
- MBSR Trainerin (zertifiziert)
- MBCL Trainerin (Mitgefühl)
+ Systemische Beraterin

- 25 Jahre berufliche Erfahrung
im Gesundheitsbereich
(Klinik, Beratungsstelle,
berufliche Rehabilitation)

- Seit 2011 freiberuflich tätig
- In eigener Praxis
- BGM : Firmen, Kliniken, Behörden



Eigene Praxis:
Friedrich-Ebert-Platz 4, Heidelberg



Stress und Erkrankungsrisiko

- **WHO** "Stress die neue Seuche des 21 Jahrhunderts"
- Die Anzahl der psychischen Erkrankungen hat sich in den letzten 20 Jahren verdoppelt
- Depressionen und Angststörungen in Kitas und Grundschulen
- Psychische Erkrankungen erzeugen viel persönlichen Leid für die Betroffenen und deren Familien
- Kosten für den Einzelnen, die Sozialsysteme und auch die Arbeitswelt
- 1 Euro Prävention erzeugt 5-10 Euro Kostenersparnis für die Zukunft

Stress durch....



hohen
Anforderungen
in der Arbeit



Balanceakt aus Karriere
und Familie

ständige Erreichbarkeit



Ursachen: automatische Stressreaktion
= Teil des evolutionären Erbes

Bedrohung:



Kampf



oder

Flucht



Einige Folgen von Stress:

(Gerd Kaluzza)

Körper	Gedanken/Gefühle	Verhalten
Puls, Blutdruck, Adrenalin +	☒ Angst	☒ hastig und verkrampt arbeiten
Muskelspannung +	☒ Ärger	☒ gereizt gegenüber anderen
☒ Atemfrequenz +	☒ Enttäuschung	☒ mangelnde Planung und Übersicht
☒ Blutgerinnung +	☒ „ich kann einfach nicht mehr?“	☒ weniger Pausen, weniger Bewegung, schlechtere Ernährung
☒ Verdauung -	☒ „das kriege ich nie hin“	☒ mehr Medienkonsum
☒ Immunkompetenz -	☒ „alle anderen sind besser“	☒ Substanzmittelmissbrauch
☒ Sexualfunktion -		

Folgen

Sind Stresshormone ständig auf einem hohen Niveau.



Gefahr:

physische und psychische
Krankheit

Mit Hilfe von Achtsamkeit den inneren „Autopiloten“ entdecken



 innere Antreiber

 innerer Nörgler

 innerer Kritiker



Mit Hilfe von Achtsamkeit

- ➔ Lernen innezuhalten
- ➔ automatische Stressreaktion erkennen + unterbrechen



Achtsamkeit fördert Klarheit



...klar sein und ganz wach und präsent
...erkennen was gerade passiert

Achtsamkeit versus „Autopilot“

„Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein:

bewusst, im gegenwärtigen Augenblick

und ohne zu urteilen“

J. Kabat-Zinn



...mit Achtsamkeit den Raum zwischen
Reiz und Reaktion entdecken...

Reiz → **Achtsamkeitsraum** → achtsame Reaktion

Körperempfindungen
Gedanken
Gefühle
Bewertungen





Achtsamkeit ...

„.....steigert das Gewahrsein..... fördert Klarheit sowie die Fähigkeit, die Realität des gegenwärtigen Augenblicks zu akzeptieren.

.... macht bewusst, dass unser Leben aus einer Folge von Augenblicken besteht.

....nicht völlig gegenwärtigübersehen wirwas in unserem Leben am wertvollsten ist und erkennen auch nicht den Reichtum und die Tiefe unserer Möglichkeiten zu wachsen und uns zu verändern. „

Jon Kabat-Zinn, aus *„Im Alltag Ruhe finden“*

M B S R: mindfulness based stress reduction



8-Wochen Trainingsprogramm zur
Stressbewältigung: 8 Sitzungen a 2,5 Std.

+ 1 Achtsamkeitstag a 6 Stunden



Übungen: Den Muskel der Achtsamkeit
trainieren und stärken



Themen: eigene Stressmuster erkennen und
verändern



MBSR Hauptübungen mit Audioformat

....den „Achtsamkeitsmuskel“ trainieren und stärken.....

- Bodyscan
- Yoga
- Sitzmeditation



MBSR: Themen (Vorträge und Handbuch)

- Förderliche innere Haltungen entdecken
- Wahrnehmung
- Stresserleben
- achtsame Kommunikation
- förderliche Gewohnheiten etablieren
- Neue Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl entwickeln



Ziel: Das Leben in wichtigen Bereichen dem Autopiloten entziehen

Wirksamkeit der Achtsamkeitsübungen ist nachgewiesen:

- ➔ Steigerung der Aufmerksamkeitsregulation
- ➔ Vertiefung des Körper-Gewahrseins
- ➔ Verbesserung des eigenen gesundheitsfördernden Verhaltens
- ➔ verbesserte Wahrnehmung von Gedanken, Grübeleien, Ängsten
- ➔ verbesserter Umgang damit und die präventive Wirkung u.a. bei Depressionen
- ➔ Veränderung im Umgang mit Gefühlen, besonders mit schwierigen Gefühlen
- ➔ Effekte auf Hirnaktivität sowie Hirnstruktur in 8 Regionen
- ➔ darunter Emotionsregulation und Selbstregulation.



Meine Angebote....am Friedrich-Ebert-Platz 4 in Heidelberg

Birgit Würdehoff www.stressloesungen.de



MBSR Gruppen

auch per Zoom möglich

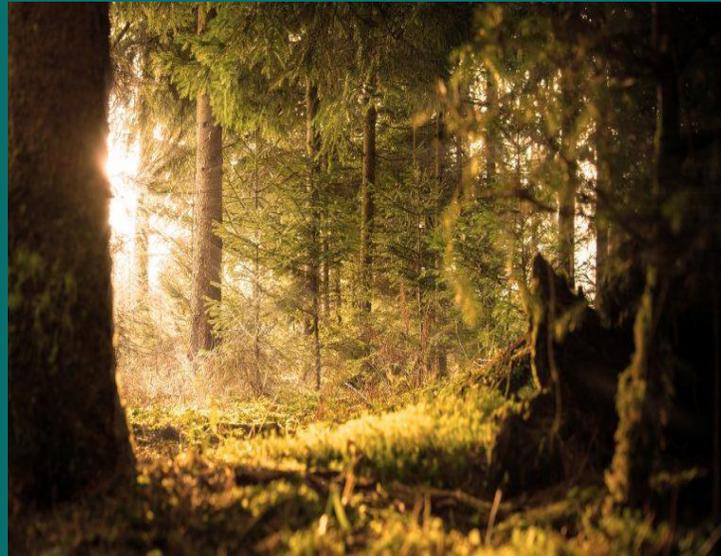
Birgit Würdehoff www.stressloesungen.de



achtsamkeitsbasierte Einzelcoachings auch MBSR als Einzeltraining

auch per Zoom möglich

Birgit Würdehoff www.stressloesungen.de



Waldbaden

Achtsamkeit in der Natur erleben

Birgit Wördehoff www.stressloesungen.de



Angebote zur Stressbewältigung am Arbeitsplatz

Birgit Wördehoff www.stressloesungen.de



*Ich bedanke mich für Ihre
Aufmerksamkeit*