



Achtsamkeit

In der Beratung und Begleitung



Bettina Schneebeili

Phänomenologische Psychologie & Aufstellungsarbeit

Betriebliche Mentorin FA

Achtsamkeitstrainerin

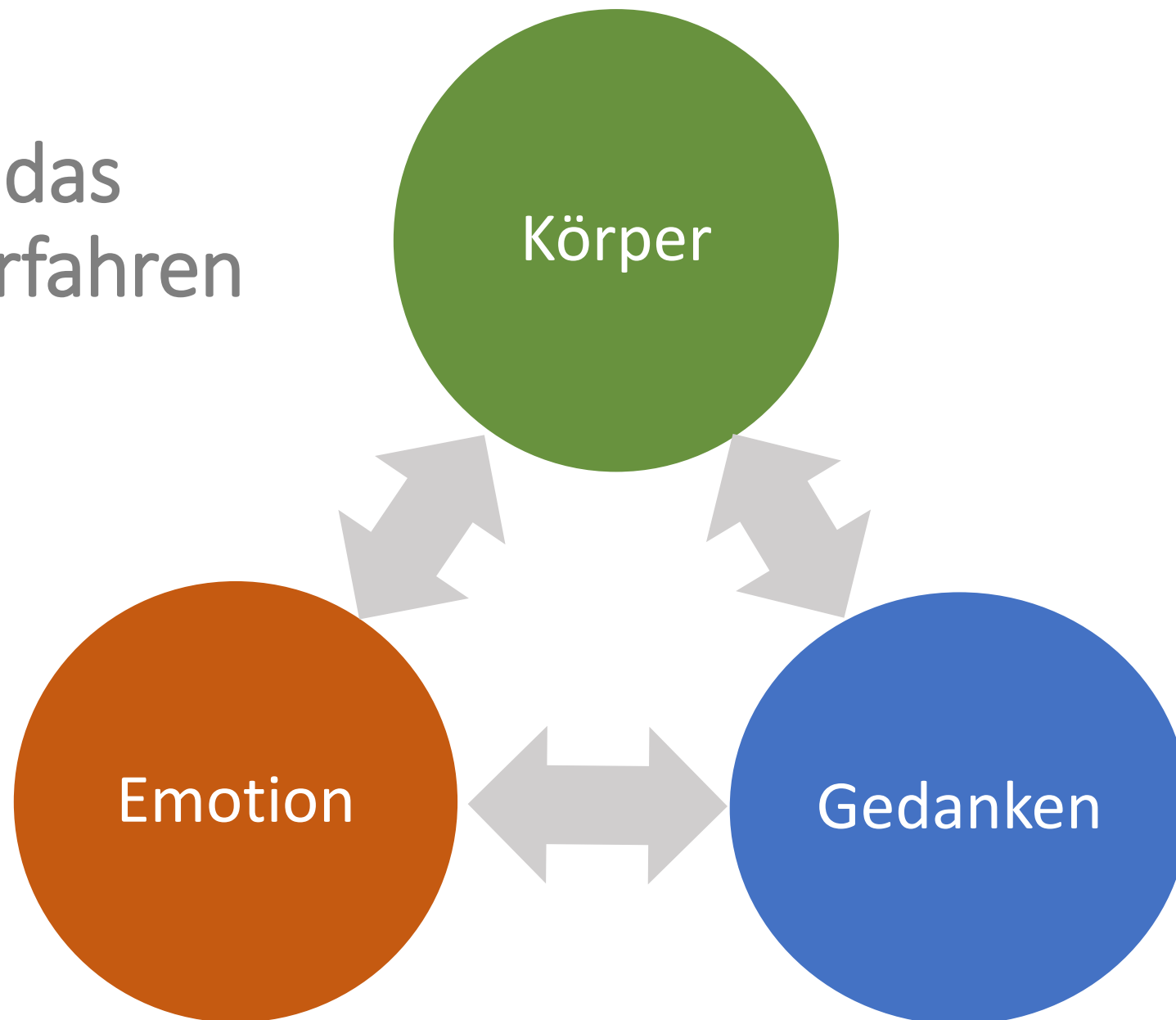
NELLESINSTITUT

SCHWEIZ PHÄNOMENOLOGISCHE PSYCHOLOGIE
LEBENSINTEGRATIONSPROZESS
AUFSTELLUNGSARBEIT

Das Leben findet
Jetzt statt.

In diesem Moment.

Wie wir das Leben erfahren



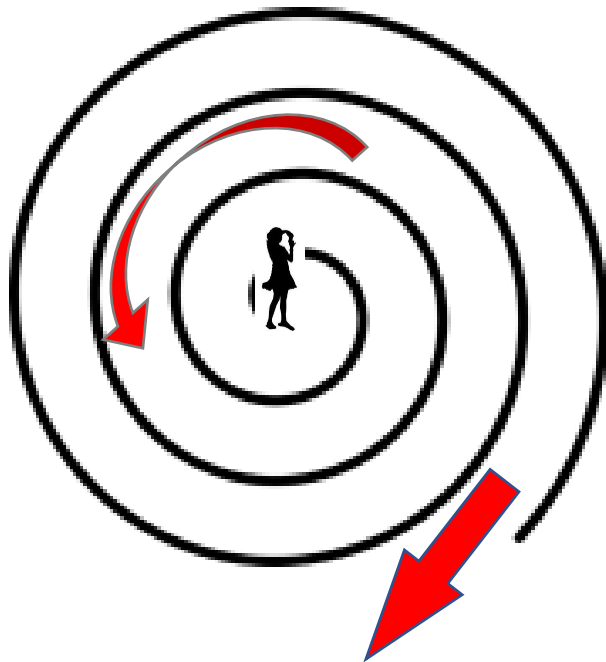
«Solange du **atmest** ist mehr in
Ordnung, als nicht in Ordnung ist.»

Jon Kabat-Zinn
(MBSR)

Tendenz heute

Hinwendung nach aussen:

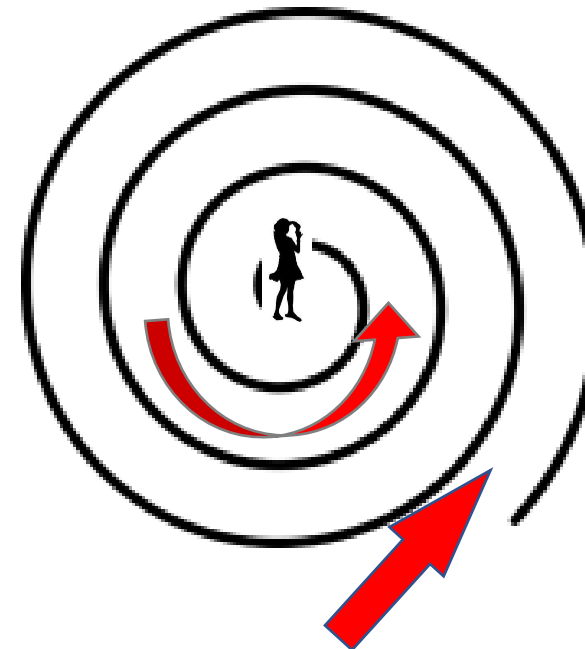
↳ Spannung/sich verlieren



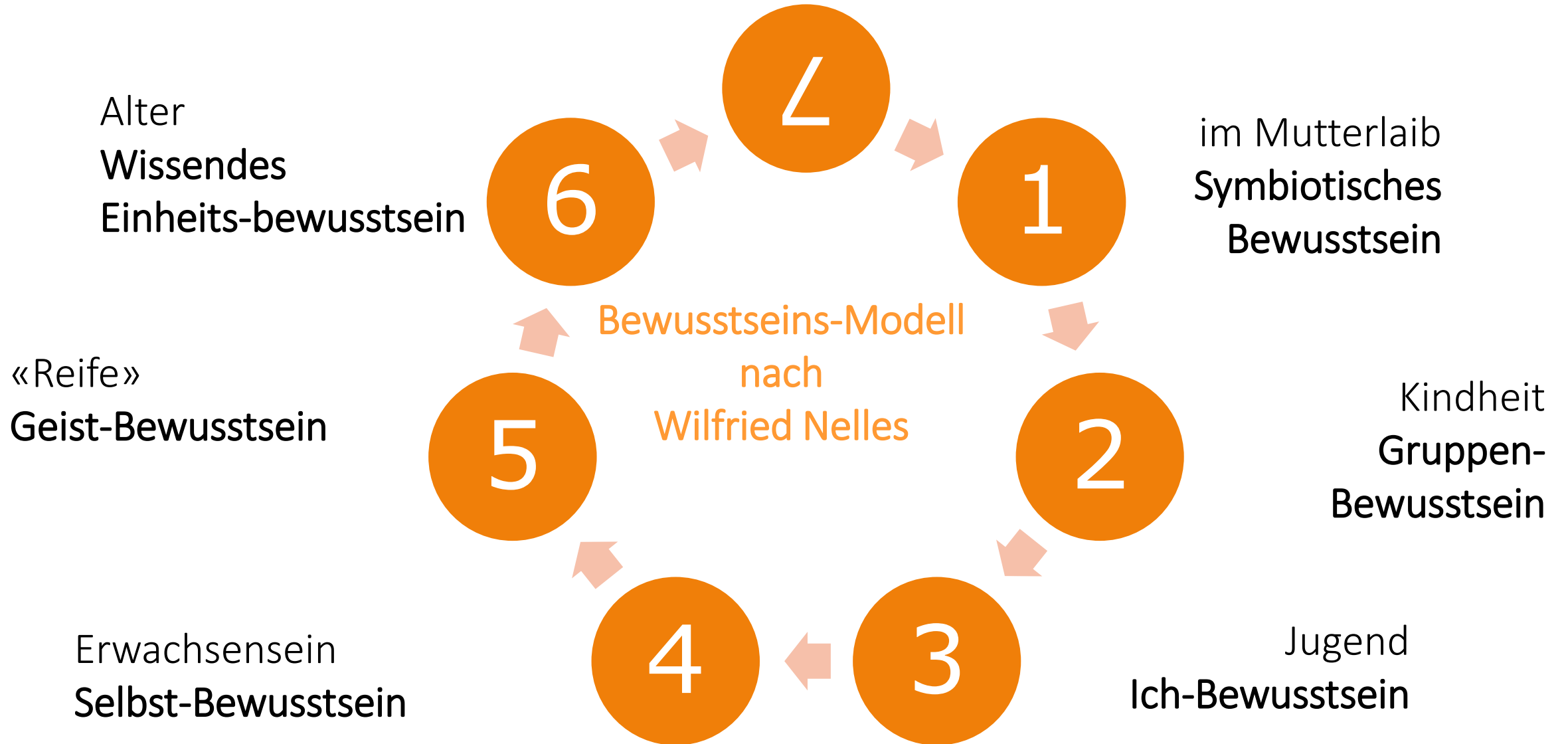
Achtsamkeit

Zuwendung nach innen:

↳ Entspannung/Klarheit/Handlungsfähigkeit



Tod/All-Bewusstsein



Achtsame innere Haltung

Wahrnehmen bedeutet
etwas, das sich zeigt, als wahr zu nehmen,
seine Wahrheit zu sehen oder zu hören,
sie anzuerkennen und zu nehmen.

Die Wahrheit zu nehmen heisst,
sie zu sich zu nehmen und in sich herein zu lassen.

Das geht nur, wenn das, was erscheint,
Nicht analysiert, interpretiert oder hinterfragt wird.

Wilfried Nelles

Achtsame Interventionen

Kommunikation

Achtsames Zuhören und Sprechen

Formelle Praxis

Bereits 10 Minuten täglich haben eine Wirkung

... Meditation/Kontemplation (Atem wahrnehmen)

... Bewusste Körperübungen (Yoga, Qigong, Tai Chi)

... Atemübung

... Bodyscan

... Gehmeditation

... u.a.

Achtsamkeit im Alltag

... Aufwachen/Aufstehen

... Essen

... Kaffee/Tee trinken

... Zähne putzen

... Gehen

... Ankommen (zu Hause, am Arbeitsplatz, am Steuer usw.)

Buchempfehlungen

Achtsamkeit

Gesund durch Meditation

Jon Kabat-Zinn (MBSR)

Bewusstseinsentwicklung

Die Welt in der wir Leben

Wilfried Nelles (Lebensintegrationsprozess)

www.nellesinstitut.ch



Danke