Jan Thorsten Eßwein

Achtsamkeits-training

GU

nehmen zu – um nur einige wenige zu nennen. Die Reaktion bezieht sich wohlgemerkt nicht nur auf die körperliche Ebene, sondern auch unser Verhalten, Denken und Fühlen werden davon stark beeinflusst.
Diese Reaktion des Organismus ist sinnvoll, um den Kampf gegen ein wildes Tier gewinnen oder um uns schnell genug in Sicherheit bringen zu können. Früher folgte ihr also eine körperliche Höchstleistung, welche die Stressreaktion neutralisierte. Daraufhin normalisierten sich alle Körperfunktionen wieder nach kurzer Zeit.
Doch unsere Umwelt hat sich stark verändert. Lebensbedrohliche

Situationen, die wir durch Kämpfen oder Weglaufen lösen müssen, sind selten geworden. Es sind neue Anforderungen entstanden, insbesondere im sozialen und beruflichen Bereich. Aber auch auf diese Reize reagiert unser Organismus mit dem alten Programm der Stressreaktion. Während sich also die Taktung von Stressreizen deutlich erhöht hat, bietet sich selten die Möglichkeit, die angestaute Anspannung in der auslösenden Situation durch körperliche Aktionen abzubauen.
Dies führt dazu, dass sich die Stressreaktion in Körper und Psyche festsetzt und zu einem chronischen Zustand wird. Die Folgen sind Stoffwechselstörungen,

Organschädigungen sowie eine reduzierte Leistungsfähigkeit des Gehirns. Sie können sich ausdrücken in einem Gefühl innerer Anspannung, Konzentrationsschwäche, Reizbarkeit, Schlafstörungen, Bluthochdruck, Muskelverspannungen, Verdauungsstörungen, Schwächung des Immunsystems und vielem mehr.

Die Entspannungsreaktion

Wenn Sie die Aufmerksamkeit nach innen lenken, auf Ihren Atem zum Beispiel, signalisiert das Ihrem Körper, in Sicherheit zu sein, und das Gegenstück zur Kampf- und

Fluchtreaktion wird ausgelöst: die Entspannungsreaktion. Sie lässt die Atmung ruhiger und tiefer werden, senkt Herzfrequenz und Blutdruck, entspannt die Muskulatur, lässt uns äußerlich wie innerlich zur Ruhe kommen und versetzt den ganzen Organismus in einen Regenerationsmodus.
Mit den Achtsamkeitsübungen des MBSR-Trainings lernen Sie, diesen einerseits tief entspannten und zugleich wachen Zustand auch in Alltagssituationen herzustellen und somit ruhiger und gelassener mit den entsprechenden Anforderungen umzugehen.

Reaktionsmuster erkennen

Nicht die Tatsachen machen uns Schwierigkeiten, sondern unsere Bewertung der Tatsachen … Unsere persönliche Stress-Lebensgeschichte und unsere inneren Einstellungen führen dazu, dass wir jede Situation auf eine bestimmte Art und Weise bewerten. Daher erlebt jeder die Stressreaktion auch individuell verschieden. Mit Achtsamkeit können Sie jene Denk- und Verhaltensmuster genauer untersuchen, die Schwierigkeiten erzeugen. Gleichzeitig können Sie neue Gewohnheiten bilden, die helfen, mit