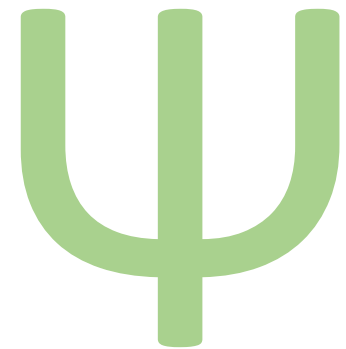


# Entspannt und achtsam durchs Semester

Eine ressourcenorientierte Veranstaltung der  
psychologischen Studienberatung der HTW Berlin



11.11.2021

M. Sc. Psych. Alison Berger

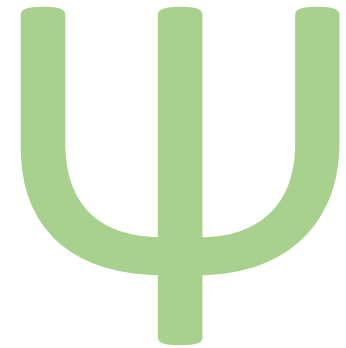
# Für wen ist diese Veranstaltung?

Für Menschen, die in ihrem Alltag

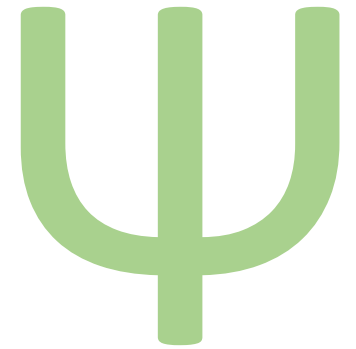
- Körperliche Anspannung erleben
- Innere Unruhe kennen
- Phasen kennen, in denen sie sich gefordert oder überfordert fühlen
- Erschöpft oder müde sind
- Viele „Zeitreisen“ machen
  - Über die Vergangenheit nachgrübeln
  - Sich um die Zukunft Gedanken machen

# Inhalte der heutigen Veranstaltung

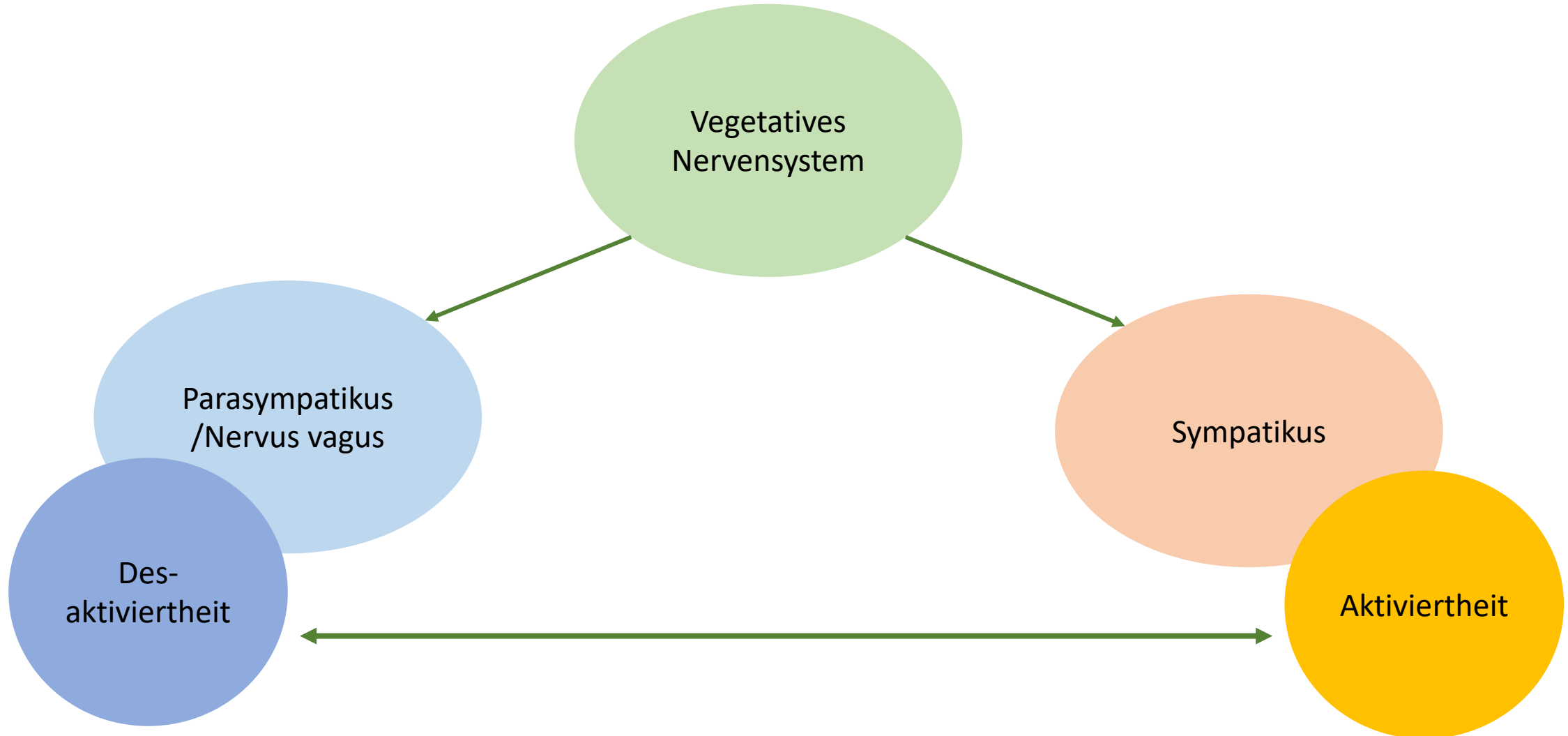
1. Was ist Entspannung?
2. Wege in die Entspannung
3. Achtsamkeit
4. Praktischer Teil
5. Weiterführende Informationen



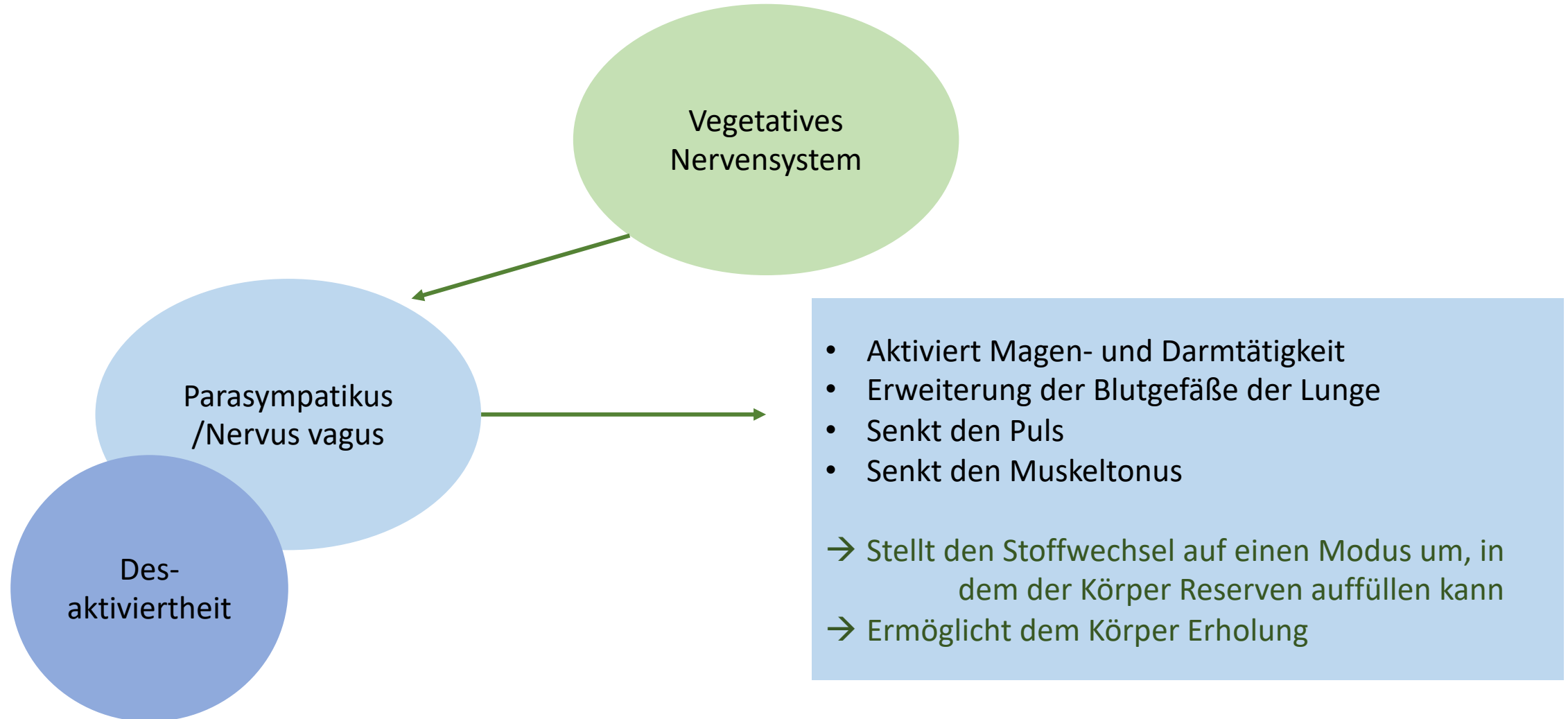
Was ist Entspannung?



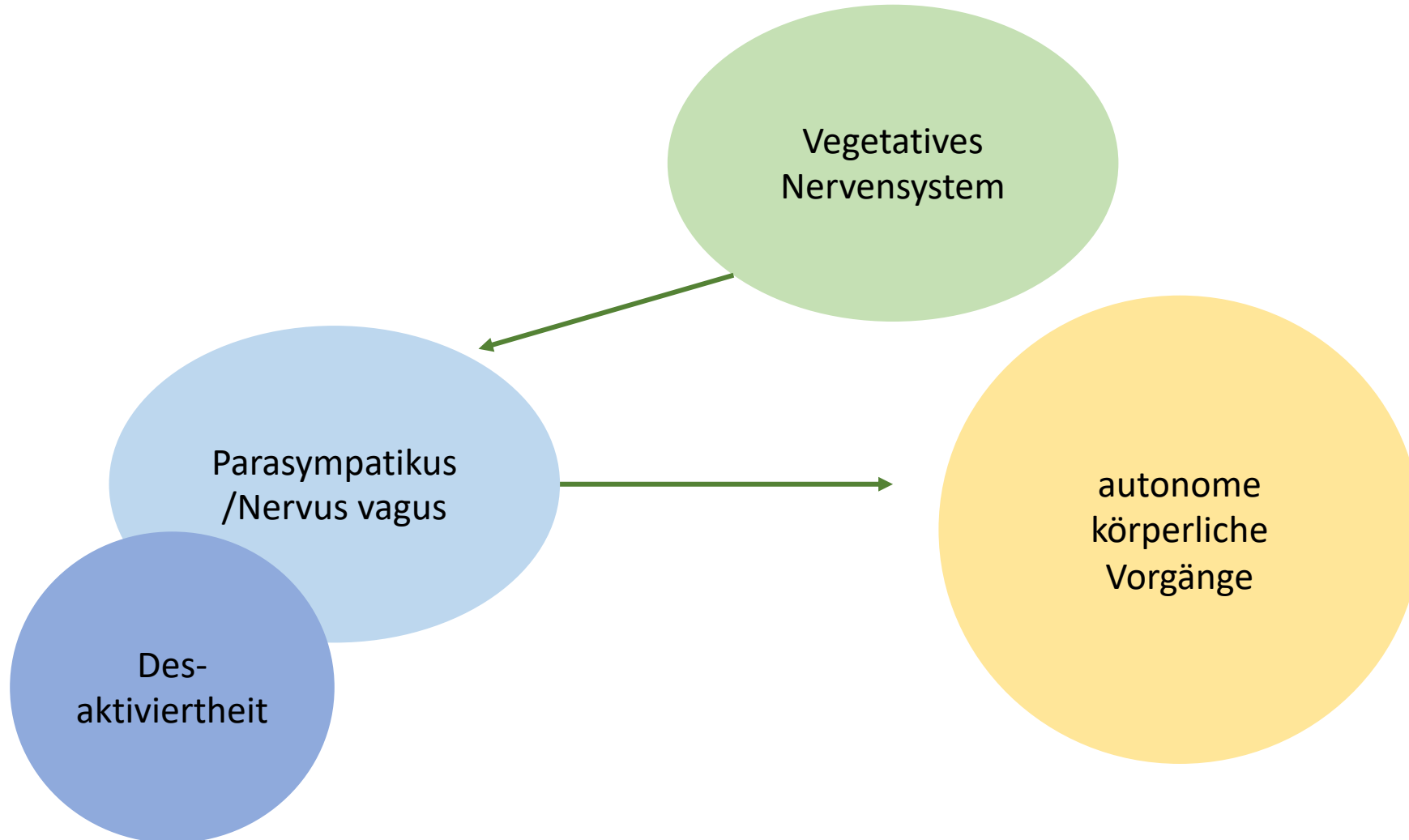
# Was ist Entspannung?



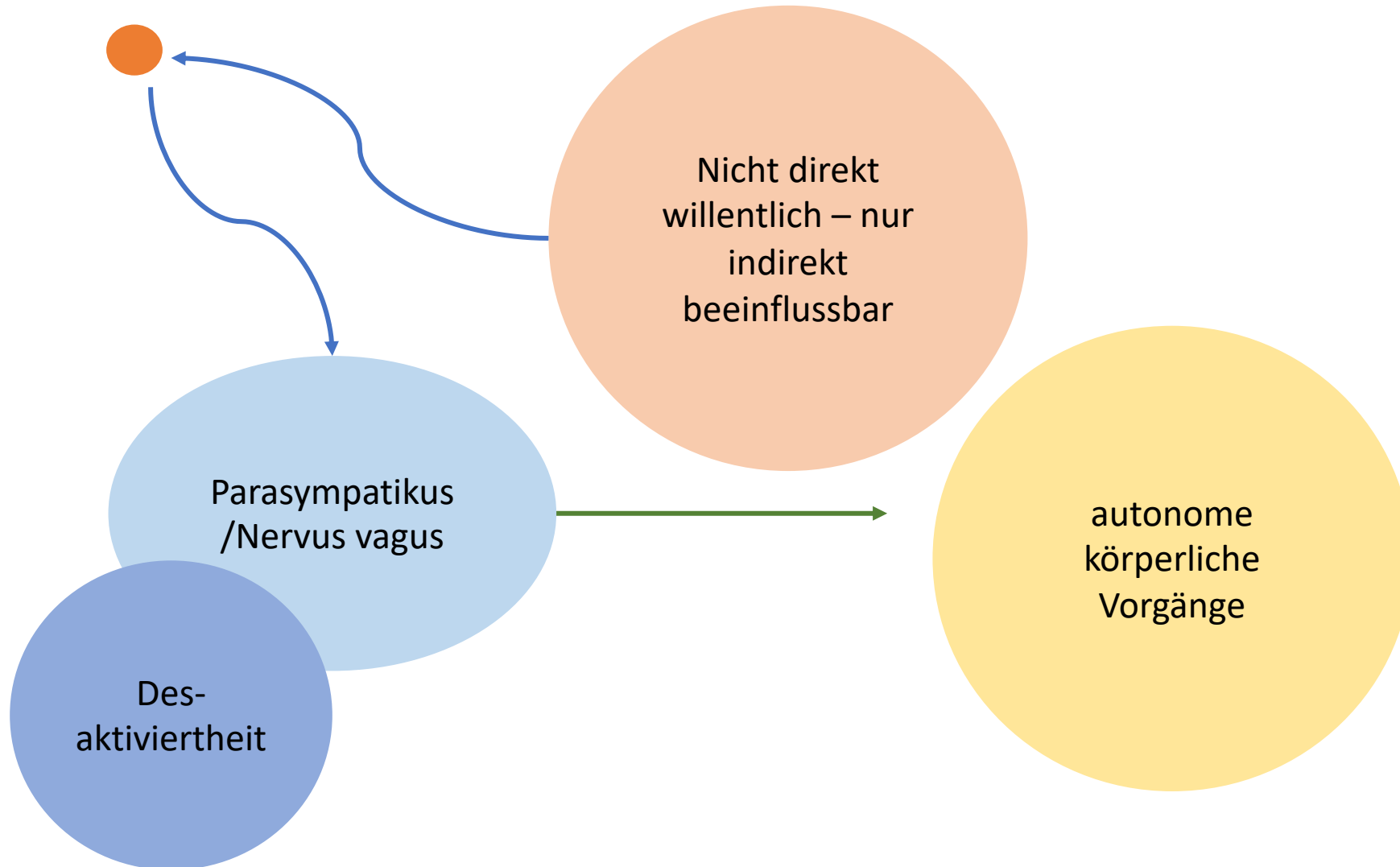
# Was ist Entspannung?



# Was ist Entspannung?



# Was ist Entspannung?





# Was ist Entspannung?

Für den Körper

- Ein Zustand der Desaktiviertheit,
- der den Stoffwechsel umstellt und
- von unserem Organismus benötigt wird um Reserven aufzufüllen!

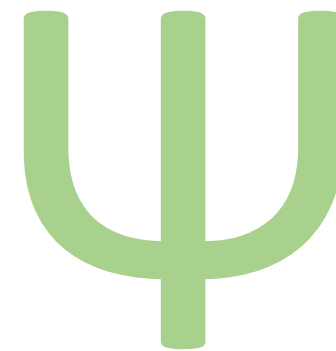
# Was ist Entspannung?

## Für die Psyche

- Ruhetönung unserer Gefühle
- Dämpfung der emotionalen Intensität
- Verminderte Wahrnehmung äußerer Reize
- Einengung der Aufmerksamkeit
- Körper und Zeit werden verändert wahrgenommen
- Das Denken wird lockerer und bildhafter

A large, solid orange circle is positioned on the left side of the slide, partially overlapping the text.

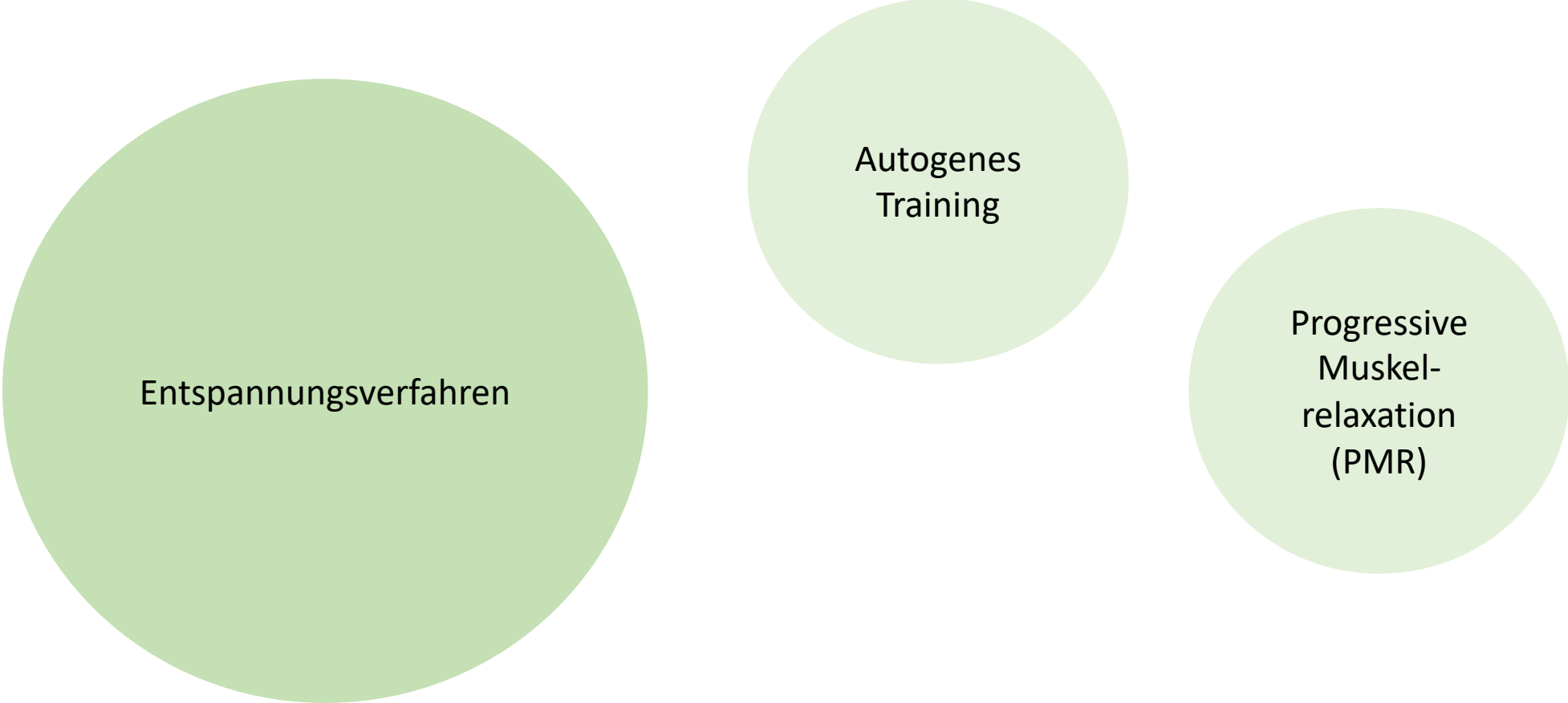
Wege in die Entspannung



# Wege in die Entspannung



# Wege in die Entspannung



Entspannungsverfahren

Autogenes  
Training

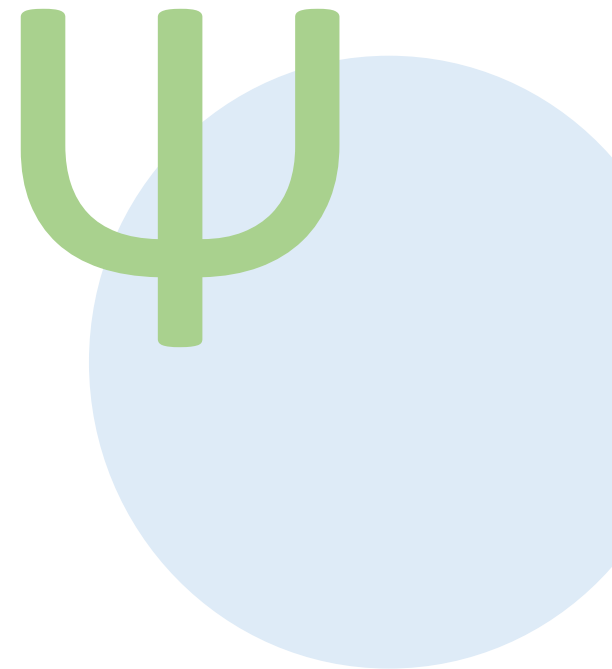
Progressive  
Muskel-  
relaxation  
(PMR)

# Wege in die Entspannung



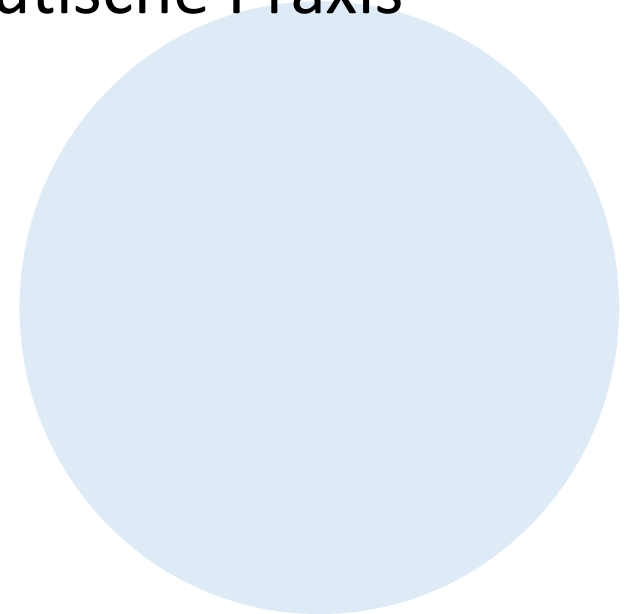
- Entspannungsfördernde Körperhaltung
  - Instruktionen
  - Fokussierung der Aufmerksamkeit
    - Wahrnehmung von
      - Körperlichen Entspannungsvorgängen
      - Spezifischen Vorstellungen (Körper, Bilder)
  - Übungssache
  - Mögliche Nebenwirkungen
- Anleitung suchen!

Achtsamkeit



# Achtsamkeit

- Entammt der buddhistischen Zen-Meditation
- Stellt mehr eine Haltung als eine Technik dar, beinhaltet aber viele Möglichkeiten der Übung
- Seit einigen Jahren zunehmend in die psychotherapeutische Praxis integriert
- Gut zugänglich und niederschwellig
- Lifestyle





# Achtsamkeit

- „zur Besinnung kommen“ (Jon Kabat-Zinn)
  - Systematische Selbstbeobachtung – Achtsamkeit nach innen
  - Schulung der Sinnesorgane – Achtsamkeit nach Außen
  - Verankern in der Gegenwart
  - Gezieltes Entscheiden gegen eine Einordnung und Bewertung des Erlebens
  - Wohlwollende, selbstmitfühlende Haltung
- Übungssache

# Achtsamkeit

Unachtsam sein...

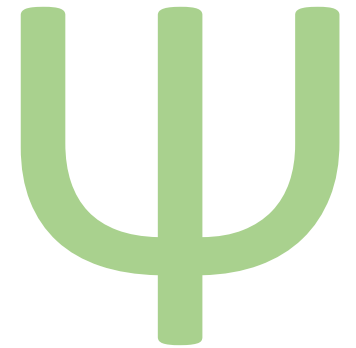
- Auf Zeitreisen gehen – in Zukunft oder Vergangenheit unterwegs sein und die Gegenwart nicht wahrnehmen
- Viele Dinge gleichzeitig tun, keines richtig bewusst
- Indikatoren
  - Missgeschicke
  - Vergesslichkeit
  - Vershobenes Zeitgefühl
  - Sich selbst schlecht spüren können

Kennen Sie Beispielsituationen?

# Achtsamkeit

- Fokus auf einen ausgewählten Reiz
  - Innerer Reiz
  - Ein spezifischer äußerer Reiz
  - Sinnesorgan
- Bewertungen und Gedanken ziehen lassen
- Freundlich zu sich sein

Praktischer Teil



Praktischer Teil

Progressive Muskelrelaxation

Praktischer Teil

Achtsamkeitsübungen

# Praktischer Teil

## Beispielübung - Achtsames Atmen

Suchen Sie sich einen ruhigen und bequemen Platz. Setzen Sie sich aufrecht, schließen Sie die Augen, wenn Sie mögen. Wenden Sie dann ganz bewusst Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem ohne ihn zu verändern. Wenn ihre Aufmerksamkeit abschweift, erinnern Sie sich freundlich daran, zu Ihrem Fokus, zu Ihrem Atem zurückzukehren. Atmen Sie nun durch die Nase tief in den Bauch ein und spüren Sie, wie er sich dabei ausdehnt wie ein Ballon. Atmen Sie nun langsam durch den Mund langsam wieder aus und entlassen Sie alle Luft, wie aus einem Ballon. Bleiben Sie mindestens eine Minute lang bei Ihrem Atem, bevor Sie in den Raum zurückkehren.

# Weiterführende Informationen

## Entspannungsverfahren

- Standardisierte und zertifizierte mehrteilige Kurse
- Angebote der Krankenkassen
  - PMR (nach Jacobson)
  - Autogenes Training (nach Schultz)
- Kurse im Hochschulsport

## Achtsamkeit

- Kurse im Hochschulsport
- *Achtsam durch den Tag* – Jan Chozen Bays: 53 Übungen in Print
- *Wie wir unsere Sinne schärfen* – 50 Übungen auf illustrierten Karten
- Apps: 7mind, headspace, calm



Danke für Ihre  
Aufmerksamkeit!

