

Empfohlene Achtsamkeitsprogramme

Diese Selbsthilfeprogramme werden dir alles geben, was du brauchst, um mit Selbstvertrauen Achtsamkeitsübungen durchführen zu können. Innerhalb weniger Wochen wirst du feststellen, wie deine Fähigkeit wächst, dich selber beruhigen zu können, wenn du wegen deinem Partner frustriert oder aufgebracht bist.

Wichtig ist das regelmässige Üben: Du wirst gute Fortschritte machen, wenn du täglich 10-15 Minuten in der Stille übst (z.B. mit einer CD). Dreimal wöchentlich 10 Minuten ist das Minimum, dass du einen spürbaren Fortschritt erwarten kannst. Dazu solltest du einfache Achtsamkeitsübungen mehrmals täglich in deinen Alltag einflechten. Auch solche Übungen werden in den beschriebenen Programmen vorgestellt.

Achtsames Selbstmitgefühl – Mindful Self-Compassion (MSC)

Mindful Self Compassion (MSC) ist ein wissenschaftlich auf seine hohe Wirksamkeit erforschtes Trainingsprogramm. Es wurde speziell dafür entwickelt, die Fähigkeit des Selbstmitgefühls zu kultivieren. Stetig zunehmende Forschungsergebnisse zeigen, dass größeres Selbstmitgefühl mit deutlich mehr emotionalem Wohlbefinden, weniger Angst, Depression und Stress und einem Aufrechterhalten von gesunden Lebensweisen und zufriedenstellenden Beziehungen einhergeht. Mit MSC können wir die wesentlichen Fertigkeiten lernen, die uns selbst in schwierigen Momenten und Lebensphasen helfen, uns mit Güte, Fürsorge und Verständnis begegnen zu können.

90% der Menschen sind auf irgendeine Weise hart zu sich selbst, wenn es ihnen schlecht geht. Niemand mag schwierige Gefühle und es ist naheliegend sie nicht haben zu wollen. Damit lehnen wir aber einen Teil von uns ab und verletzen letztlich uns selbst. Selbstmitgefühl hingegen hilft uns, unseren Schmerz, unsere Emotion und somit auch die schwierigeren Teile von uns selbst zu akzeptieren und dadurch einen guten Umgang mit ihnen zu finden.

Weitere Informationen zu MSC auf www.msc-selbstmitgefuehl.org

Bücher zum MSC

- **Christine Brähler: Selbstmitgefühl entwickeln**
Ein kürzeres Buch zu Selbstmitgefühl.
- **Christopher Gerner: Der achtsame Weg zum Selbstmitgefühl. Wie man sich von destruktiven Gedanken und Gefühlen befreit.**
Ein ausführlicheres Buch zu Selbstmitgefühl.
- **Kristin Neff: Selbstmitgefühle Schritt für Schritt. Buch & 4 CD's (ca. 40.-)**
Dieses Buch enthält im Gegensatz zu den zwei oben aufgeführten Büchern CD's mit den wichtigsten Übungen des MSC. Zum Lesen eignen sich eher die oben aufgeführten Bücher, dieses ist hingegen zum Üben besser geeignet.

Achtwöchiger Gruppenkurs MSC

Das MSC kann auch in Form eines achtwöchigen Gruppenkurses erlernt werden.

www.paarinstitut.ch - MSC

MSC (Mindful Selfcompassion / Achtsames Selbstmitgefühl) auf Youtube

Gebe «MSC Kernübung» ein. Dann werden folgende 4 Übungen angezeigt:

MSC-Kernübung 1: Liebende Güte für Anfänger.

MSC-Kernübung 2: Liebende Güte mit Selbstmitgefühl.

MSC-Kernübung 3: Liebevolltes Atmen.

MSC-Kernübung 4: Mitgefühl geben und empfangen.

Diese Übungen entsprechen den Übungen auf den 4 CD's von Kristin Neff. Auf ihren CD's sind allerdings noch wesentlich mehr Übungen enthalten.

Empfohlene Achtsamkeitsprogramme

Zwei Bücher zur Bewältigung von schwierigen Gedanken und Emotionen

Die Bücher von Russ Harris sind ein Meilenstein. Sie sind aufgrund von 25 Jahren Psychotherapieforschung der Acceptance & Commitment Therapy (ACT) zusammengestellt. Erstmals werden diese Erkenntnisse für die breite Öffentlichkeit zugänglich gemacht. Seine Bücher führen in eine ganz andere Richtung als fast die gesamte Ratgeberliteratur. ACT kann als Grundlage für das MSC betrachtet werden.

Russ Harris: Wer dem Glück hinterherrennt, läuft daran vorbei: Ein Umdenkbuch

Die Grundlagen der Anwendungen der ACT. Sein spannendes Umdenkbuch verdeutlicht, dass Stress und Sorgen keineswegs angestrengt bekämpft werden müssen. Wenn wir sie stattdessen zulassen und uns ihnen stellen, finden wir zu einem tief erfüllten Leben

Russ Harris: Wer vor dem Schmerz flieht, wird von ihm eingeholt: Unterstützung in schwierigen Zeiten.

Es gibt immer wieder Momente, in denen das Leben uns einen Schlag versetzt: der Tod eines geliebten Menschen, eine schwere Erkrankung oder Verletzung, ein Unfall oder der Verlust des Arbeitsplatzes. Aber auch weniger dramatische Ereignisse bereiten uns Schmerz und bewirken eine Diskrepanz zwischen der objektiven Realität und dem Leben, wie wir es gerne hätten. Dann vor dem Schmerz zu fliehen heißt, dass er schwerer heilen kann.

Acceptance & Commitment Therapy (ACT) Youtube

Gebe «Russ Harris Deutsch» ein, dann werden mehrere Beiträge von Russ Harris wie auch von anderen ACT-Therapeuten auf Deutsch angezeigt.

Grundlegendes Achtsamkeitstraining

Möchtest du die grundlegenden Achtsamkeitsübungen der Atembeobachtung und des Bodyscans lernen, eignet sich das folgende Buch:

Mark Williams und Danny Penman: Das Achtsamkeitstraining. Buch mit CD (ca. 18.-)

Diese Übungen helfen uns, nicht-wertend unsere Körperempfindungen wahrzunehmen und sind somit eine hilfreiche Grundlage für eine bessere Regulierung unserer Emotionen. Hast du das Gefühl, dass die oben beschriebenen Achtsamkeitsprogramme eher anspruchsvoll sind und du einen längerfristigen Aufbau deiner Achtsamkeitsübung angehen möchtest, gibt dir dieses Programm eine gute Basis. Für einen wirksamen Umgang mit schwierigen Gedanken und Emotionen sind hingegen die oben beschriebenen Programme (MSC & ACT) besser geeignet.

Bodyscan & Atembeobachtung auf Youtube

Gebe «MBSR Bodyscan» beziehungsweise «MBSR Atembeobachtung» ein. Dann kannst du zwischen verschiedenen langen Versionen beider Übungen auswählen.

Achtwöchiger Gruppenkurs MBSR

Möchtest du die Grundlagen der Achtsamkeit in einem Gruppenkurs erlernen, eignet sich das MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) sehr gut. Es ist sehr ähnlich wie das Programm von Williams aufgebaut.

www.mbsr-verband.ch