

## Achtsamkeitstraining in der Früh

Achtsamkeitsübungen haben in den letzten Jahren innerhalb der Psychiatrie und Psychotherapie zunehmend an Bedeutung gewonnen. Sie sind inzwischen ein wichtiger Bestandteil verschiedener nachgewiesener wirksamer Therapieverfahren (z.B. Akzeptanz und Commitment Therapie ACT, Dialektisch Behaviorale Therapie DBT; Achtsamkeitsbasierte Kognitive Verhaltenstherapie MBCT; Mindfulness Based Stress Reduction MBSR).

Sowohl für die Anleitung von Achtsamkeitsübungen bei PatientInnen als auch für die Kultivierung der Achtsamkeit als TherapeutIn ist eine eigene möglichst regelmässige Praxis wichtig. In einer Gruppe zu üben, kann für die Motivation und die Intensität der Übung hilfreich sein.

### Ziel

- Regelmässiges Angebot in Winterthur für Menschen in helfenden Berufen, im Rahmen einer geleiteten Gruppe Achtsamkeit zu üben und sich darüber auszutauschen

### Voraussetzungen

- Bereitschaft, mindestens 25 Minuten lang in Stille zu sitzen. Es sind verschiedene Sitzhaltungen möglich (Sitzkissen, Sitzbänkchen, Stuhl)
- Es sind keine Vorkenntnisse notwendig, eine regelmässige Teilnahme wird nicht erwartet

### Form

- Zwei Mal 25 Minuten achtsames Sitzen, dazwischen achtsames Gehen
- Leitung der Gruppe durch geübte Therapeuten
- anschliessend bis kurz vor 8 Uhr Gelegenheit, sich bei Tee / Kaffee auszutauschen

### Ort und Zeit

Jeweils am **Dienstag von 06.30 (Einstieg auch 07.00 möglich) bis 07.30 Uhr**, im Bewegungstherapieaum der Tagesklinik an der Rudolfstrasse 19 (Erdgeschoss)

### Anmeldung / Einführung

Vor einer ersten Teilnahme bitten wir um eine Anmeldung unter 079 271 23 08. Kurz vor Beginn der Gruppe, um 06.15 Uhr, erklären wir NeueinsteigerInnen den einfachen Ablauf, und die verschiedenen Sitzhaltungen können (auf Kissen, Bänkchen oder Stuhl) ausprobiert werden.

### Verantwortung

Jan Martz, Herbert Assaloni

### Literaturempfehlung

Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie (T. Heidenreich et al., 2009)