# Achtsamkeit, bitte denke an Dich!

Erich Fromm schreibt in seinem Buch „Psychoanalyse und Zen-Buddhismus“ bereits 1972, dass sich der Durchschnittsmensch in Wahrheit in einem Halbschlaf befindet, während er glaubt, wach zu sein. Das meiste von dem, was er für Wirklichkeit hält, ist eine Reihe von Fiktionen, die sein Geist konstruiert.“
Das bedeutet, dass sich der Mensch vollständig mit einem bestimmten Konzept von sich selbst oder der „Wirklichkeit“ identifiziert. Dadurch entstehen Muster, wie wir uns, den anderen und die Welt wahrnehmen. (Keiner mag mich, ich bin ein Versager)
In der Achtsamkeitsübung geht es darum, bestehende Muster und Strukturen zu erkennen und sich daraus zu lösen. Indem wir die uns einengenden Identifikationen durchschauen und überschreiten (transzendieren), betreten wir einen erweiterten Bewusstseinsraum. Unsere menschliche Entwicklung ist nie zu Ende. Die Transformation geht weiter und weiter und weiter. Doch manchmal sind wir wie Kinder, die sich die Augen zuhalten, um für die Welt nicht mehr sichtbar zu sein.
Achtsamkeit ist ein Weg aus dieser Sackgasse. Achtsamkeit bedeutet eine beobachtende, aber nicht bewertende Haltung sich selbst gegenüber und dem, was um uns herum geschieht.

Was ist Achtsamkeit?
• eine das ganze Leben prägende und durchdringende Geisteshaltung
• ein offenes und umfassendes Gewahrsein
• Bewusstseinserweiterung
• wache Präsenz im Augenblick
• ein klares Verständnis hinsichtlich des eigenen Lebens
• eine offene, annehmende und nicht wertende Haltung gegenüber allem
• „gleichschwebende Aufmerksamkeit“ (S. Freud)

• sich voll und ganz auf den momentanen Augenblick einlassen, ohne ihn zu verdrängen
• den eigenen Empfindungen nachspüren, ohne sie zu bewerten
• die eigenen Gedanken und Gefühle so hinzunehmen, wie sie sind
• sich versenken in das Hier und Jetzt wertneutral
• nicht an bestimmte Religionen oder Weltanschauungen gebunden
• bewusst sein dessen, was gerade geschieht
• das Erspüren von Bewusstseinsinhalten
• nicht vergangenheitsorientiert
• kein systematischer Abbau automatischer Reaktionen und Verhaltensweisen
• das Erkennen von zensierten Gefühlen und Gedanken
• Wer ich bin, was mich ausmacht und wo ich stehe mit all meinen Schwächen und Stärken
• ein Annehmen meiner Selbst
• eine erweiterte Selbst und Welterfahrung
• das Aussteigen aus Gedankenketten und -gebilden

Durch Achtsamkeit werden verstärkt:
• Selbstachtung, Selbstakzeptanz und Selbstsicherheit
• eine größere Nähe zu sich selbst und zu anderen
• intensivere Wahrnehmung der eigenen Gefühlsund Gedankenwelt
• Selbstannahme
• Konzentration
• innere Zentrierung
• Wahrnehmungsmodus
• intensiveres Lebensgefühl und mehr Lebendigkeit
• Offenheit
• Aufgeschlossenheit
• Engagement
• innere Ruhe
• Stabilität
• Reduzierung von Krankheit
• Sinneswahrnehmungen
• das Verständnis für andere
• Verbesserung der Lebensqualität und Gesundheit

• gelassenere, positive Lebenseinstellung
• die Entwicklung neuer Perspektiven (über den Tellerrand schauen)
• innere Klarheit
• größere Transparenz
• Freundlichkeit und Akzeptanz sich selbst und anderen gegenüber
• Mitgefühl
• Entspannung
• Offenheit für das Neue
• Bewusstwerdung unterschiedlicher Perspektiven
• persönliche Authentizität

Durch Achtsamkeit werden vermindert:
• emotionale Labilität und Angsterleben
• Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Unruhezustände
• Ignoranz und Verdrängung
• Das Wunschbild von mir und den damit einhergehenden Konfliktspannungen
• Selbstunsicherheiten
• Kontraproduktive Entwicklungen
• Depressive Zustände, Verstrickungen in die eigene Gedankenwelt
• Abhängigkeitshaltungen
• Psychotische Erkrankungen
• Emotionale Gehemmtheit und emotionale Labilität
• Erregbarkeit und Feindseligkeit
• Handlungsdruck
• Gewohnheitsmäßige Verhaltensweisen
• Innerer und äußerer Stress
• Aufmerksamkeitspannen
• Automatisches und unreflektiertes Reagieren auf die Umwelt
• Vergeudung innerer Energien
• Emotionale Muster
• Belastungen des Alltags
• Stress
• Burn-out

Schaut mal auf meiner Homepage unter Interessante-Links nach, dort gibt es weitere tolle Infos!
Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.
Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.
Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.
Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.
gesundheits_und_ernaehrungs_trainer@arcor.de
oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch Katrin

**Meine Publikationen**
20.07.2016
Mein 3. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-3668-26341-3
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil II Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016
Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-16742-1
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung Ein Blog-Tagebuch

08.03.2016
Mein 2. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-668-16741-4
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und ErnährungEin Blog-Tagebuch

04.12.2015
Aus meinem E-Book wurde heute ein Buch, das erste Exemplar

habe ich heute Morgen in meinen Händen gehalten!
ISBN: 978-3-668-08752-1
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

16.11.2015
Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden
ISBN: 978-3-668-08751-4
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung