Achtsamkeit *

ist eine *bewusste, offene und experimentelle Haltung* zum gegenwärtigen Geschehen.

Wir *erkennen was geschieht, während es geschieht.*

JON KABAT-ZINN, der Begründer der Achtsamkeitsbewegung in der westlichen Welt, verdeutlicht:

„Achtsam sein" bedeutet ***„sich bewusst sein"***
Diese Bewusstheit entsteht dadurch, indem man **auf eine bestimmte Weise aufmerksam** ist:
absichtsvoll, von Moment zu Moment und **ohne zu urteilen**.

Alltagssprachlich sagen wir auch: ***„Im Hier und Jetzt sein".*** Eine Fähigkeit, die wir im Grunde bereits besitzen und die durch Übungen wie Achtsamkeits-Meditationen sowie achtsames Yoga individuell immer weiter verfestigt und ausgebaut wird.

Bei der Achtsamkeitspraxis handelt es sich um keine Technik oder ein Entspannungsverfahren als solches, sondern um **eine Lebensweise und eine innere Geisteshaltung,** die wir im Alltag immer wieder einnehmen. In diesem individuellen, gesundheitsförderlichen Wachstumsprozess schulen wir unseren Geist, so dass er flexibler wird.

- **Wir lernen uns selber und unsere Verhaltensweisen besser verstehen sowie**
- **unsere Empfindungen und Gedanken wahr- und anzunehmen, auch wenn sie nicht immer angenehm sind.**

Bettina König | 0176 – 6491 3721 | b.koenig@achtsamkeitspraxis.info

Innere Ruhe und Gelassenheit stellen sich ein, so dass wir in turbulenten oder stressigen Zeiten eher wieder zu unserer *inneren Balance* zurückfinden und häufiger angemessene Lösungen für mögliche Probleme finden.

Auf körperlicher und geistiger Ebene wird ein **Heilungsprozess** in Gang gesetzt, der ermöglicht, dass wir mit Schmerzen jeglicher Art anders als bisher umgehen – nicht selten verändert sich der bisher belastende Zustand in der eigenen Zeit zum Positiven.

Größeres Wohlbefinden, Zufriedenheit und innere Freude stellen sich ein und machen das Leben intensiver und schöner.

* **Ein Hinweis zum Verständnis des Begriffes:**

Wenn wir im deutschen Sprachgebrauch von „achtsam sein" sprechen, so nehmen wir dabei meist den auffordernden Charakter dieser Seinsweise wahr („Sei achtsam!", im Sinne von „Pass auf!").

„To be mindful" oder „Mindfulness" hingegen, wie es für den angloamerikanischen Raum übersetzt heißt, trifft jedoch viel mehr das, was in der westlichen Welt mit **Achtsamkeitspraxis** gemeint ist.