

# Kursangebot

## Gelassenheit durch Achtsamkeit

16.10 – 20.11.2018

### 1. Einführung

Unser Alltag kann manchmal ziemlich herausfordernd sein. Wir sind im Stress, haben viele Dinge im Kopf und hetzen uns ab. Gelassen und entspannt zu bleiben ist dann oft gar nicht so einfach. Bei Stress ist unser Organismus aktiviert und läuft auf Hochtouren. Dadurch wird die nötige Energie bereitgestellt, um leistungsfähig zu sein. Die Psychologie sagt, dass wir bei mittlerer Aktivierung am meisten Energie und Motivation für unsere Aufgaben haben. Übermäßige und dauerhafte Aktivierung beeinträchtigt unser Wohlbefinden und macht krank.

Allerdings wird Stress oft zu einseitig als ein „äußeres Übel“ verstanden, dem der Einzelne gewissermaßen ausgeliefert ist. Es kommt auch wesentlich darauf an, wie wir mit Stress verursachenden Faktoren umgehen. Ungeduld oder Perfektionismus zum Beispiel erschweren einen konstruktiven Umgang mit Stressauslösern, Geduld und Nachsicht erleichtern dies.

Dabei spielt auch unser Verstand eine wesentliche Rolle. Was wir denken, ist maßgeblich von unseren Erfahrungen und Interpretationen abhängig, und entspricht oft nicht der Wirklichkeit. Der Dalai Lama meint dazu, unser größtes Problem sei es, dass wir unsere Gedanken für wahr halten. Wir können uns viel Kummer ersparen, wenn wir das eigene Denken hinterfragen und nicht immer allzu ernst nehmen.

Mitten im Tun ist uns oft vieles nicht bewusst, was in uns auftaucht: unsere Sichtweisen und Reaktionen, unsere positiven und negativen Gedanken, unser Handeln selbst. Ist Ihnen schon einmal passiert, dass sie sich an ein Stück Autofahrt überhaupt nicht mehr erinnern konnten? Dies kann geschehen, wenn wir auf „Autopilot“ funktionieren. Wir können einmal Erlerntes automatisch und ohne bewusste Steuerung ausführen. Für komplexere Handlungen wie Autofahren ist diese Fähigkeit unerlässlich. Im Übermaß vorhanden verhindert sie aber Wohlbefinden und eine aktive Lebensgestaltung. Dann tut es gut, eine weitere grundlegende menschliche Veranlagung in uns zu fördern: Achtsamkeit.

### 2. Inhalte

Christopher Germer beschreibt Achtsamkeit als „Gewahrsein“ von Augenblick zu Augenblick. Das bedeutet, ganz bewusst im gegenwärtigen Moment zu sein, ohne ihn zu beurteilen oder anders haben zu wollen. Sie nimmt wahr, was ist, und nicht, was sein soll. Wir alle kennen diese Qualität der Wahrnehmung, dennoch braucht es in der Regel Übung, um im Alltag darauf zurückgreifen zu können. Indem wir uns diese Haltung aneignen, lernen wir, sowohl äußere Umstände als auch unser inneres Erleben bewusster wahrzunehmen. Das betont auch Matthias Ennenbach, indem er Achtsamkeit als Einsicht in körperliche, emotionale und gedankliche Abläufe versteht. Auf dieser Basis können wir bewusste Entscheidungen treffen, statt automatisch zu reagieren, und gelangen damit zu einer aktiven Lebensgestaltung mit mehr Freiheit und Lebensfreude.

Achtsamkeit bedeutet auch, den gegenwärtigen Moment anzunehmen. Liebevoll einverstanden und zufrieden zu sein mit dem, was ist. Es muss sich nichts verändern, um uns gut fühlen zu können. Meister Eckhart nannte diesen Aspekt Gelassenheit und sagte: „Nimm Dich selbst wahr, und wo immer Du dich findest, da lass Dich, das ist das Allerbeste“. Das bedeutet aber nicht, alles passiv hinzunehmen, im Gegenteil: Akzeptanz und bewusstes Wahrnehmen sind die Basis für gute und Entscheidungen.

Achtsamkeit umfasst folgende Kernelemente (nach Norman Schmid):

- Gewährsein all dessen, was im gegenwärtigen Augenblick vorhanden ist
- Neugier und Offenheit: den Zauber des Neuen bewahren
- Wach und aufmerksam sein
- Wahrnehmen, ohne zu bewerten
- Wahrnehmen, ohne reagieren oder handeln zu müssen
- Eine freundlich-liebevolle Grundhaltung

Der Kurs bietet eine Einführung in die Achtsamkeitspraxis und zeigt Möglichkeiten, wie wir in unserem Alltag gelassener werden können. Gemeinsam praktizieren wir Achtsamkeitsübungen und Meditationen mit begleitenden Theorie-Inputs und anschließendem Erfahrungsaustausch in der Gruppe. Es sind keine Vorerfahrungen nötig.

### 3. Rahmenbedingungen

**Termine:** 16.10 – 20.11.2018: Jeweils dienstags um 19 Uhr am 16.10, 23.10, 30.10, 06.11, 13.11 und 20.11. Dauer 1,5 - 2h.

**Anmeldung:** per Mail an [praxis@andreas-muehlberger.at](mailto:praxis@andreas-muehlberger.at) oder telefonisch unter 0699 115 89 030

**Hinweis:** Die Teilnahme am Kurs erfolgt eigenverantwortlich. Der Kurs ist keine psychologische, psychotherapeutische oder medizinische Behandlung, gegebenenfalls aber eine sinnvolle Ergänzung. Voraussetzung ist eine normale psychische Belastbarkeit. Kontraindikationen: akute psychische Erkrankungen oder Krisen. Fragen dazu können gerne in einem kostenlosen Vorgespräch geklärt werden.

**Ort:** Gründerhaus vulgo Heinschele, Ferlacherstr. 19, 9581 Ledenitzen  
[www.gruenderhaus.at](http://www.gruenderhaus.at)

Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitnehmen.

**Kosten:** 120 € inkl. Unterlagen und Übungsmaterialien. Zahlung bitte per Überweisung bis Kursbeginn.

Kontodaten: Bank Austria, IBAN: AT96 1200 0007 9107 8744; BIC: BKAUATWW

**Kursleiter:** Mag. Andreas Mühlberger

Klinischer und Gesundheitspsychologe mit langjähriger  
Meditationserfahrung  
Trainer für achtsame Selbststeuerung (ASST®)

**Kontakt:** 0699/11589030  
[praxis@andreas-muehlberger.at](mailto:praxis@andreas-muehlberger.at)

