Interprofessioneller Gesundheitskongress
5. und 6. April 2019 in Dresden

Dresden, 06. April

Ilona Bürk München

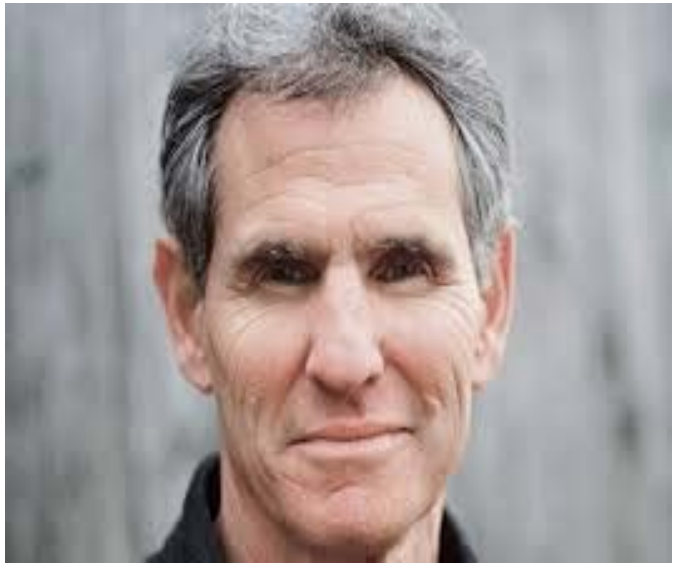
WAHN – SINN IN DER ARBEIT
Auf welche Weise finde ich wieder „Sinn“

Ilona Bürk, München

Alltag in der Klinik

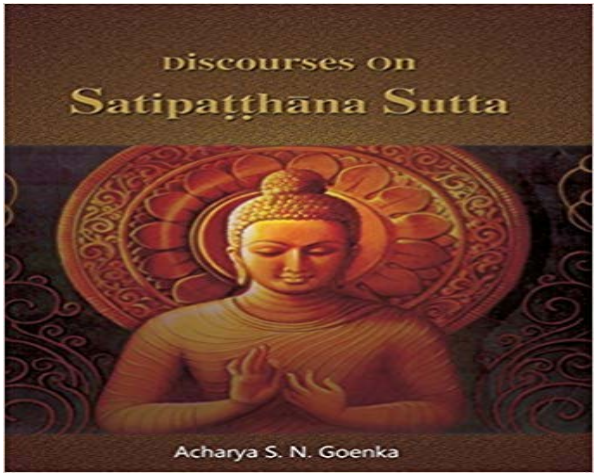
Jon Kabat-Zinn

- **05. Juni 1944 in New York . Emeretierter Professor *University of Massachusetts Medical School* in Worcester**
- **Unterrichtet Achtsamkeitsmeditation**
- **Achtsamkeitspraxis in Medizin und Gesellschaft**
- **Studien über Wirksamkeit**

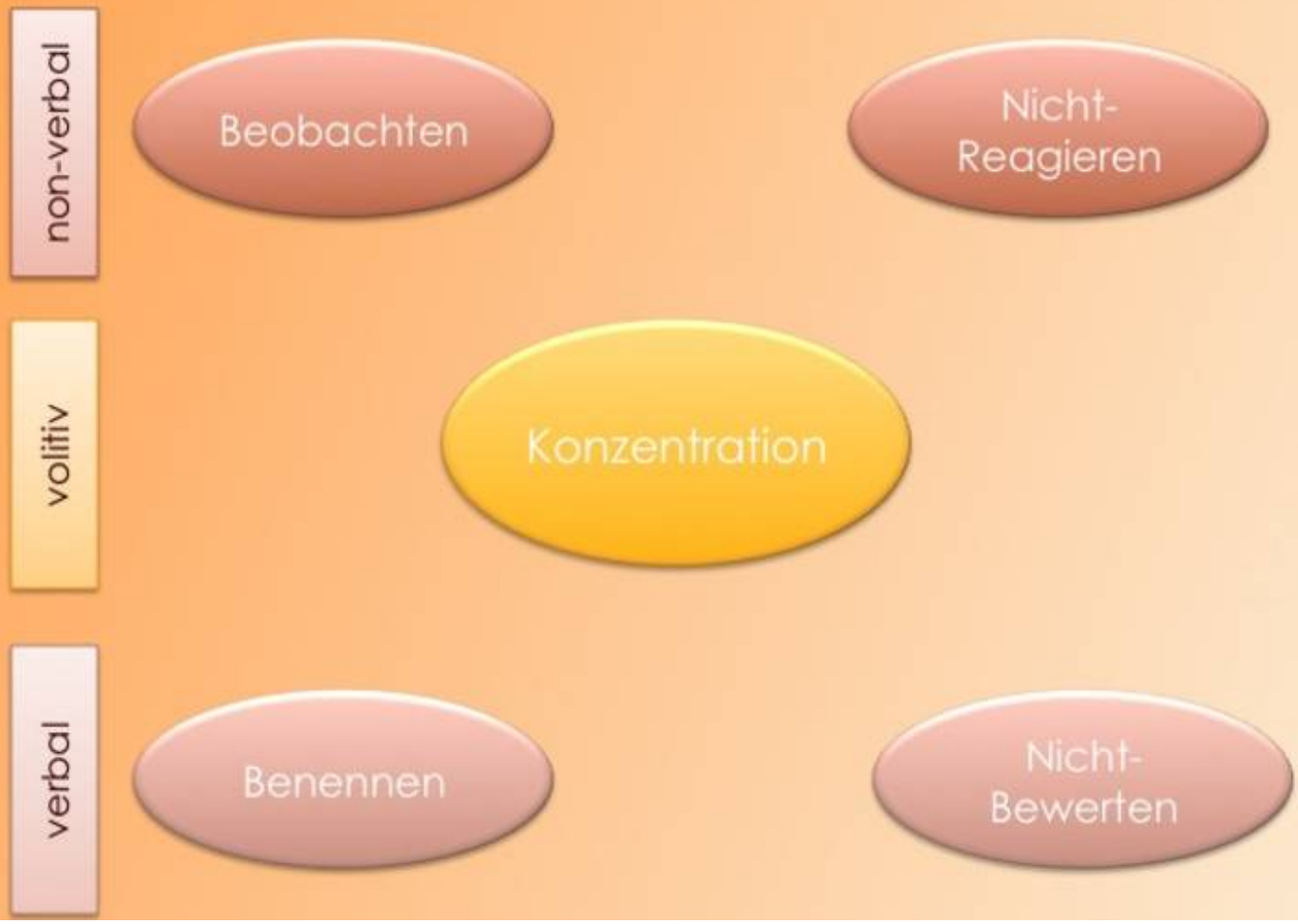


Woher stammt die Achtsamkeitspraxis

- **Die Achtsamkeitspraxis hat ihre Wurzeln in der zweieinhalbtausend Jahre alten ‚Satipatthana-Sutra' der buddhistischen Lehren. Der Medizinprofessor Jon Kabat-Zinn erkannte den Wert der darin enthaltenen Meditationen für unser Leben im 21. Jahrhundert und entwickelte 1979 aus diesen Übungen ein medizinisches systematisches Programm zur Stressbewältigung, das unter dem Namen MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction = Stressbewältigung durch Achtsamkeit) bekannt ist.**



Fünf Elemente der Achtsamkeit

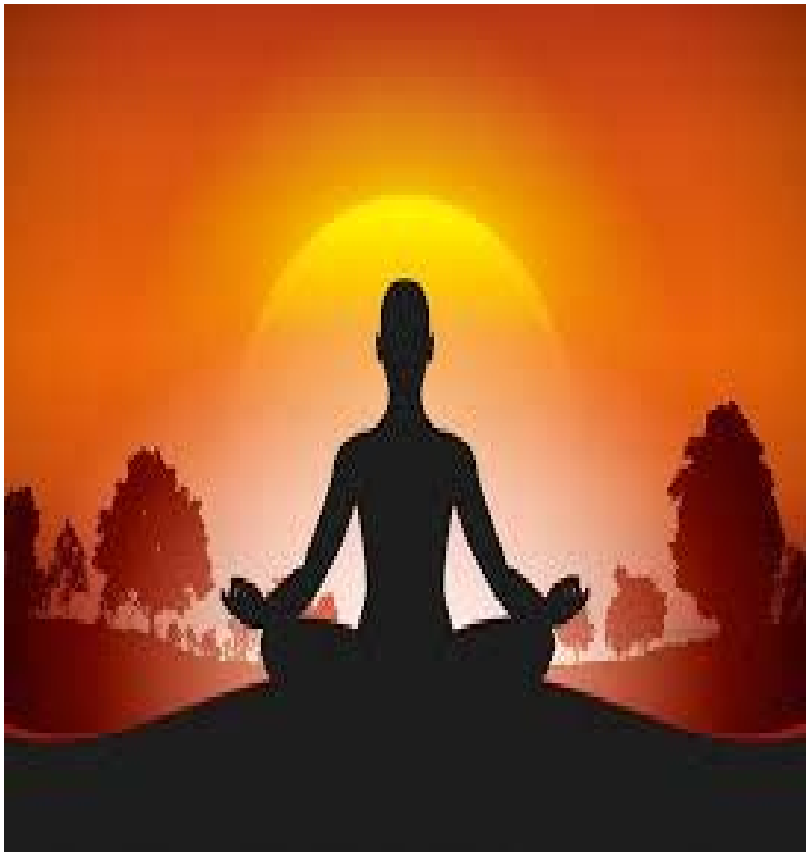


Wie sehen Sie sich selbst? Achtsamkeit und Persönlichkeit

- **Offenheit**
- **Neurozitismus**
- **Gewissenhaftigkeit**
- **Verträglichkeit**
- **Extraversion**

Im Seins Modus

- **Im Jetzt Leben**
- **Aufmerksamkeit**
- **Offenheit**
- **Nicht Urteilen**
- **Akzeptanz**
- **Passivität**
- **Nicht Tun**



Achtsamkeit ist eine Qualität menschlichen Bewusstseins

- **eine besondere Form von Aufmerksamkeit. Es handelt sich dabei um einen klaren Bewusstseinszustand, der es erlaubt, jede innere und äußere Erfahrung im gegenwärtigen Moment vorurteilsfrei zu registrieren und zuzulassen.**

Was bewirkt Achtsamkeitspraxis

- **Wer achtsam lebt, stellt fest, dass sein Empfinden von Glück und Lebensfreude nicht von äußeren Bedingungen abhängig ist. Er entwickelt einen klaren, stabilen Geist, der es ihm erlaubt, auch in schwierigen Lebenszeiten und Situationen mit der Kraft seiner inneren Ressourcen verbunden zu sein.**

Beruhigung des Geistes

- **Nicht von Gedankenströmen „aufgefressen“ werden.**
- **Sich psychisch-emotionalen Belastungen, Stress-Situationen und widrigen Lebensumständen besser gewachsen fühlen.**
- **Mit sich selbst geduldiger sein und sich besser akzeptieren.**
- **Weniger ängstlich**
- **seltener deprimiert sein.**
- **Impulskontrolle entwickeln: Nicht mehr so oft heftig aufbrausend sein.**
- **Negative Emotionen in sinnvolle Kanäle lenken.**

Im Hier und Jetzt

Wie Achtsamkeit Ihr Leben Bereichern kann

- **Die eigenen Gefühle wahrnehmen, ohne sich in ihnen zu verlieren**
- **Sich so sehen, wie Sie sind, statt Ihr Selbstbild aus Gefühlen oder Fehlern abzuleiten**
- **Mehr im Hier und Jetzt leben**

Gleichgewicht entwickeln

- **Mehr Gleichgewicht, Stabilität, Souveränität und Lebensfreude entwickeln und diese auch angesichts schwieriger Situationen oder Lebensumstände behalten.**

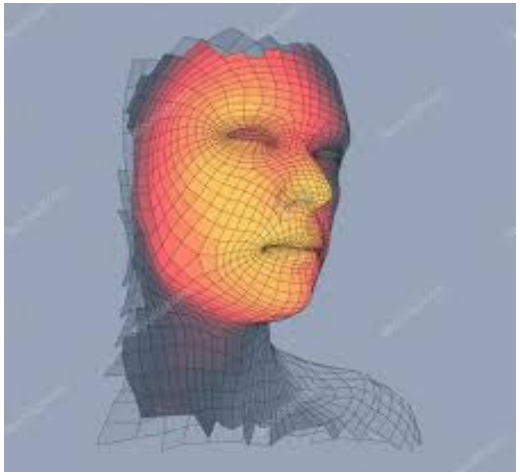
Checkliste für ein Achtsames Wesen

- **Was Menschen über Ihre Stärken und Schwächen sagen, überrascht Sie selten**
- **Wenn Sie verunsichert sind, treten Sie zuerst einmal einen Schritt von Ihrer Unsicherheit zurück und betrachten sie von außen**
- **Wenn Sie wütend sind, nehmen Sie sich ein paar Sekunden Zeit, um einen klaren Kopf zu bekommen, bevor sie reagieren**
- **Auf Nachfrage könnten Sie eine Reihe von wiederkehrender Verhaltensmuster nennen, zu denen Sie in bestimmten Situationen neigen**
- **Auf positive Erlebnisse reagieren Sie oft mit Dankbarkeit, Freude und Verwunderung**

Übung zum Einstieg

- Betrachten Sie einen Gegenstand in diesem Raum ohne diesen zu bewerten
- Konzentrieren Sie sich auf Ihre Sinneswahrnehmung
- Konzentrieren Sie sich auf das, was Sie hören

Zeitreisen
wie gut kennen Sie das Jetzt?



Mit dem Kopf im Gestern?
Mit dem Kopf im Morgen
Mit dem Kopf im Heute
Ganz im Jetzt?

Neue Momente – Neues Ich

Geistige Funktionen

Besseres Gedächtnis
Kürzere Reaktionszeit
Steigerung der Gehirnfunktion
Entscheidungsfähiger
Höhere geistige Ausdauer

Kreise des Wohlbefindens

Körperliches Wohlbefinden

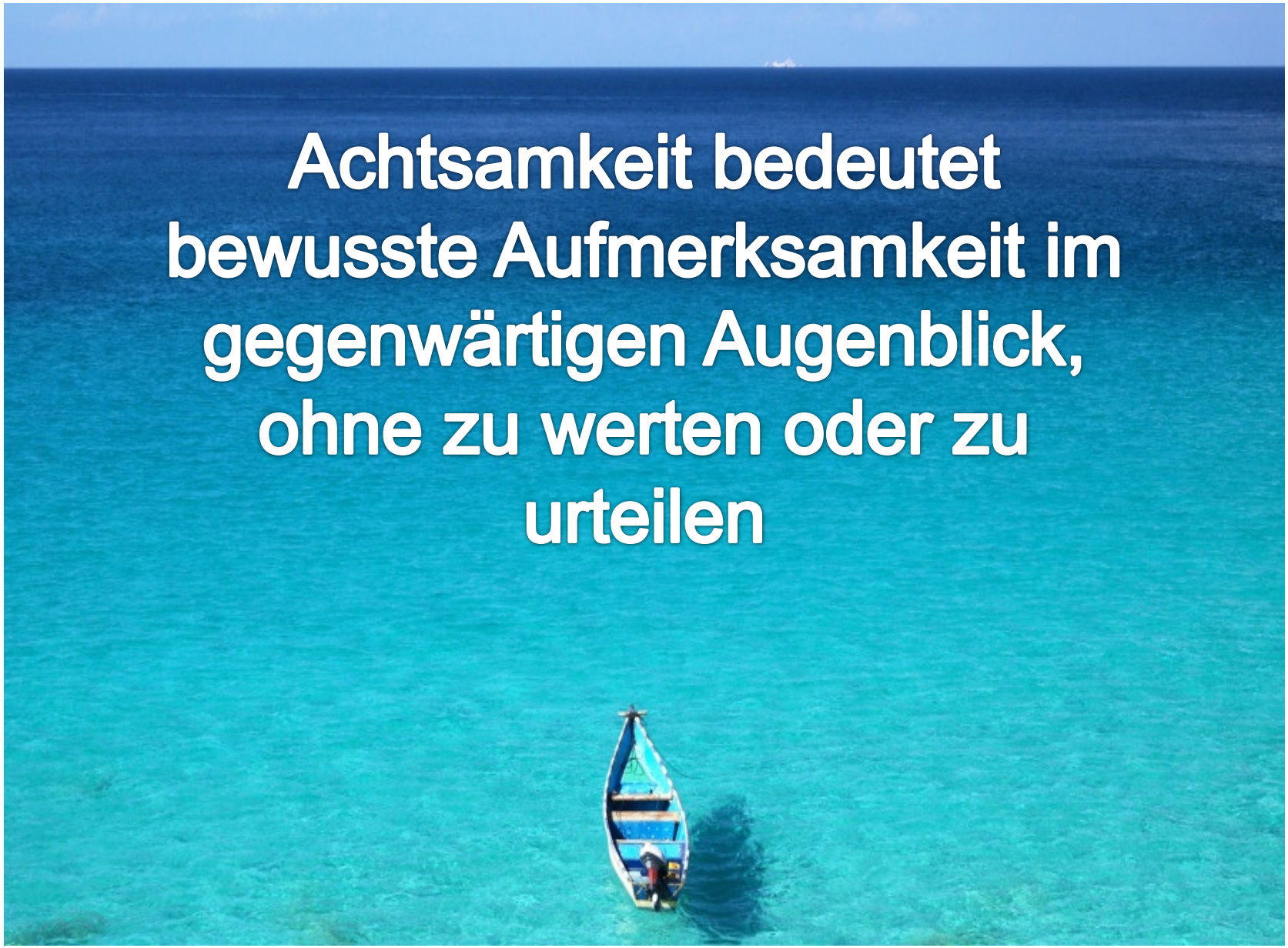
Weniger gestresst
Schmerzlinderung
Stärkung des Immunsystems
Erholsamer Schlaf

Lebenszufriedenheit

Mehr Selbstvertrauen
Mehr Freude an Freizeitaktivitäten
Beziehungsfähiger
Befriedigenderes Berufsleben

Selbstwahrnehmung und Lebenskompetenzen

Sich aus gewohnten Mustern lösen
Kommunikationsfähigkeit


Achtsamkeit bedeutet bewusste Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Augenblick, ohne zu werten oder zu urteilen

Wahrnehmen ohne zu werten

Gedanke	Emotion	Urteil
„Wie soll ich das Gespräch beginnen“	Anspannung angesichts einer schwierigen Aufgabe	Beschließen, das Gespräch kurz zu halten
„Er/Sie macht es mir schwer, überhaupt einen Einstieg zu finden	Ungeduld	Beschließt, das Gespräch aufzuschieben
„Was wird sie/er wohl sagen?“	Beklemmung	Beschließen, mir die Sache nicht zu Herzen zu nehmen
„Beim letzten Gespräch war ich nicht aufrichtig“	Ärger, weil ich nicht gesagt habe, was ich denke	Denken, dass ich nicht so streng mit mir sein darf
„Er/sie macht eine schwere Zeit durch“	Sorge um das Wohlergehen	Mich fragen, ob er/sie professionelle Hilfe braucht

Blick in die Zukunft

- **Ich bin nicht die Summe dessen, was andere über mich denken, sondern ich selbst**
- **Um meine Prioritäten zu setzen, schaue ich mir die Situation genau an**
- **Ich lege meine Ziele und Erfolgskriterien selbst fest**
- **Ich bin vorsichtig mit meinen Erwartungen, weiß aber auch, was ich will**
- **Ich akzeptiere die Erfahrungen die ich mache, ohne frustriert zu sein.**

Achtsam und mit freundlicher
Neugier auf Sinnesempfindungen
zu fokussieren kann Ihnen helfen,
das fruchtlose Anrennen gegen all
das, was sich nicht ändern lässt,
zu beenden.

So gelingt Kommunikation
Zwei Gesprächsstile

Achtsam	Unachtsam
Ruhig, entspannt	Angespannt
Klar denkend	Durcheinander
Gewisser Abstand zu Emotionen	Verstrickt in Emotionen
Wach	Zerstreut
Nicht bewertend	Bewertend

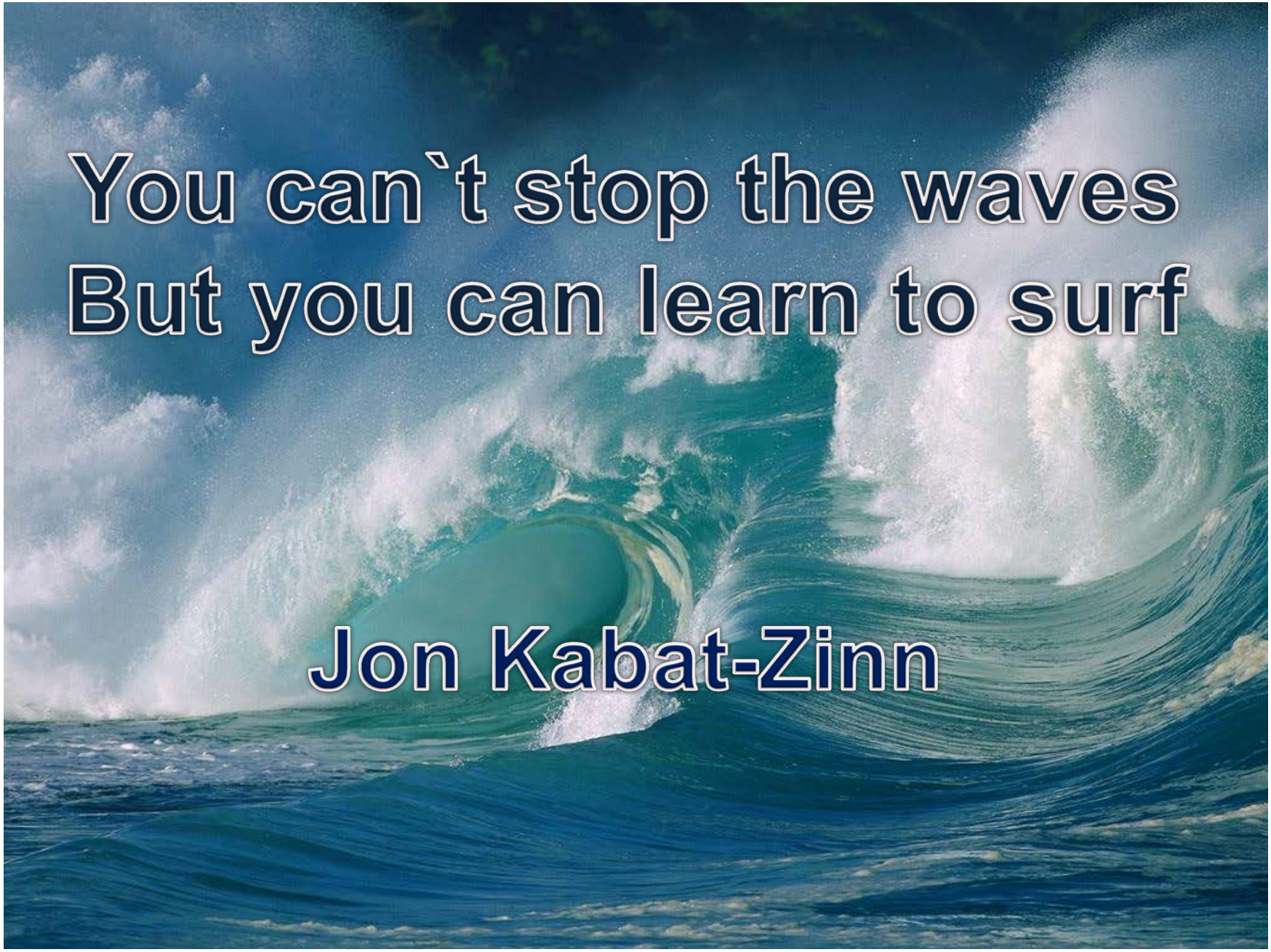
Achtsamkeitsmeditation

Wie lange soll ich meditieren?

Atemmeditation
Körper/- und Atemmeditation
Bodyscan
Gehmeditation
Berg-Meditation

Achtsamkeit in der Berufswelt

- **88% berichten von einer deutlich gesteigerten Fähigkeit zu anhaltender Konzentration**
- **76% berichten von wesentlich positiveren Beziehungen im Team**
- **68% gaben eine starke Erhöhung der eigenen Effizienz und Produktivität an**
- **60% berichteten, sie seien wesentlich besser in der Lage, Stress auszugleichen**


You can`t stop the waves
But you can learn to surf
Jon Kabat-Zinn

Ich wünsche Ihnen Kraft, innere Ruhe, und Sinnfindung in Ihrer Arbeit

Ilona.Buerk@t-online.de

GELASSENHEIT