

Achtsamkeit



ACHTSAMKEIT

mit Peter Paanakker

www.achtsamlebenundarbeiten.de

MBSR

Traumaisensitive Achtsamkeit

Traumaisensitiv

Traumaisensitiv bedeutet drei Elemente im Blick zu haben:

- Realize – realisieren, dass Trauma weit verbreitet ist
- Recognize – erkennen, was die Symptome von Trauma sind
- Respond - effektiv auf diese Symptome reagieren zu können
- Re-traumatisierung - Vermeiden von Re-Traumatisierung

Trauma

Ein Trauma ist im Nervensystem gebunden. Es ist somit eine biologisch unvollständige Antwort des Körpers auf eine als lebensbedrohlich erfahrene Situation. Das Nervensystem hat dadurch seine volle Flexibilität verloren. Es ist wichtig, dass das Nervensystem wieder zu seiner ganzen Spannbreite und Kraft zurückfinden und flexibler reagieren kann.

Achtsamkeit

Achtsamkeit und Meditation können dabei unterstützen die Flexibilität des Nervensystems zu vergrößern.

Die drei Kernkomponenten der Achtsamkeit:

- Bewusstes Regulieren der Aufmerksamkeit
- Bewusstes Wahrnehmen des Körpers und der Körperempfindungen
- Bewusstes Regulieren von Emotionen

Regulierung & Wahrnehmung

Für die Regulierung und Wahrnehmung der Erfahrungen in der Achtsamkeits-Praxis ist es wichtig sich sicher genug zu fühlen im Körper.

Selbstregulierung hängt von einer freundschaftlichen Beziehung zu unserem Körper ab. Ohne sie sind wir auf externe Regulierung angewiesen. Nur wenn wir eine gute Verbindung zu unseren inneren Empfindungen haben, wenn wir uns darauf verlassen können, dass sie uns genaue Informationen geben, werden wir uns für unseren Körper, unsere Gefühle, unser Selbst verantwortlich fühlen.

Dabei sind drei Aspekte sehr wichtig in der Anleitung und bei der Praxis:

- Ein klarer Kontext
- Ein Gefühl von Sicherheit
- Ein Gefühl von Kontrolle durch Wahlmöglichkeiten
- Ein Gefühl von Selbstwirksamkeit



Das Autonome Nervensystem

Wir alle haben ein Autonomes Nervensystem (ANS). Die Aufgabe des ANS ist sicherzustellen, dass wir in Gefahrensituationen überleben und dass wir in sicheren Situationen wieder ausruhen können. Das ANS reagiert auf Signale, die aus dem Körper, der Umgebung und durch Verbindung zu anderen Menschen hervorgerufen werden mit Gefühlen von Sicherheit, Gefahr oder Lebensgefahr.

Darum sind diese „vier R“ wichtig:

- Recognize - Erkennen des aktuellen ANS-Zustands
- Respektieren - der Überlebensstrategien
- Regulieren - sich in den sicheren, „grünen Bereich“ zurückbringen
- Re-story - Neufassung der persönlichen Geschichte

Die Themen im Kurs

Sitzung 1

Warum Traumasensitive Achtsamkeit?

Sitzung 2

Das Nervensystem und Trauma

Sitzung 3

Den „grünen Bereich füttern“ - sich regulieren

Sitzung 4

Selbst-Mitgefühl & sich regulieren

Sitzung 5

Signale der Dysregulation erkennen

Sitzung 6

Regulation in Beziehungen

Wer ist der Trainer?

Peter Paanakker ist Pädagoge und ausgebildet in Achtsamkeit-Selbstmitgefühl und Trauma. Er hat 35 Jahre Meditations-Erfahrung und arbeitet seit 1997 als selbständiger Coach, Trainer und Supervisor.

- Zertifizierter Achtsamkeitslehrer (MBSR)
- Zertifizierter Trauma Therapeut (SE)
- Zertifizierter Mitgefühlstrainer (MSC)

Online Termine: 6 X 120 Minuten, 19.30-21.30 Uhr

18.2, 25.2, 4.3, 11.3, 18.3, 25.3.2021



Anmeldung

Hiermit melde ich mich an für "Traumasensitive Achtsameit Training"

----- Vor- und Nachname

----- Straße

----- PLZ, Ort

----- Telefon

----- E-Mail

Kursgebühr 350 € (Zzgl. MwSt. für Organisationen und Selbstständige)

(Die Kursgebühr umfasst alle Termine sowie zugehörige Audio-Dateien zum Downloaden und ein Kurshandbuch als Datei)

Die Anmeldung bitte per E-Mail an:
info@achtsamlebenundarbeiten.de

Fragen per Tel: 0176 649 34 686

Kontoverbindung: Peter Paanakker
Mindful leven en werken

IBAN: NL71 RABO 0145 9121 91

BIC: RABONL2U

Betreff: Trauma Sensitive Achtsamkeit Febr -
März 2021

Stornobedingungen:

- Bei Stornierungen bis einen Monat vor Kursbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 20 € erhoben.
- Zwischen 30 und 10 Tagen vor Kursbeginn werden 50% der Kursgebühr verrechnet.
- Erfolgt eine Abmeldung weniger als 10 Tage vor Kursbeginn, wird die gesamte Kursgebühr in Rechnung gestellt.
- Falls es eine Warteliste gibt und der Platz neu besetzt werden kann, wird nur eine Bearbeitungsgebühr von 20 € erhoben.
- Bei Nicht-Erscheinen oder vorzeitigem Verlassen der Veranstaltung ist die volle Kursgebühr zu entrichten.

Haftungshinweis:

Die Teilnahme an diesem Seminar erfolgt auf eigene Verantwortung.