



**Christoph Frutiger**  
Psychotherapeut

Im Junkholz 40  
4303 Kaiseraugst  
079 294 98 05  
therapie@frutiger-basel.ch  
www.frutiger-basel.ch

## **Achtsamkeit Basiskurs**

Für einen achtsamen Umgang mit sich selbst

### **Kursbeschreibung**

Achtsamkeit ist ein Zustand, in dem wir den gegenwärtigen Moment wahrnehmen und akzeptierend annehmen können. Praktisch alle Kulturen versuchen dem, in Meditationen verschiedener Art, seit Jahrtausenden näher zu kommen. Und trotzdem ist es etwas, was uns im Alltag meist nicht besonders gut gelingt. Oft sind wir in Gedanken „verloren“ und hadern mit dem Schicksal.

Wenn es uns gelingt, das Geschehen in und um uns herum gelassener zu betrachten, ohne uns emotional darin zu verstricken, erhalten wir eine bessere Balance, die einen anderen Umgang mit Stress und schwierigen Situationen ermöglicht. Dies wiederum ermöglicht es unserem Geist, gelassener zu werden und unserem Körper, sich besser zu regenerieren.

Achtsamkeit hilft:

- wirkungsvoller mit Belastungen und Stress im Alltag umgehen zu können
- selbstbewusster zu werden und das eigene Verhalten selbstbestimmt zu steuern
- eine freundliche und nicht wertende Haltung sich selbst und anderen gegenüber einzunehmen
- akzeptierend und offen zu sein gegenüber unveränderlichen Lebenssituationen oder chronischen Schmerzen
- sich selbst besser kennen zu lernen und unentdeckte Ressourcen sichtbar zu machen

Das zeigen auch viele wissenschaftliche Studien, unter anderem bei Depression, Burnout, Umgang mit chronischen Schmerzen, Stress und Angst.

Der Kurs soll in zwei einzelnen Tagen einen Einblick in verschiedene Formen der Achtsamkeit geben. In Einzel- und Gruppenübungen wird das Konzept der Achtsamkeit auf spielerische Weise erlebbar gemacht und es werden Techniken vermittelt, die während dem Kurs geübt und über den Kurs hinaus im Alltag selber angewendet werden können.

### **Kursziele**

- Die Teilnehmenden wissen, was unter Achtsamkeit verstanden wird.
- Die Teilnehmenden können im Kurs Achtsamkeit erleben und selber üben.
- Die Teilnehmenden kennen Möglichkeiten um Achtsamkeit im eigenen Alltag anwenden zu können.

### **Kursinhalte**

- Theoretische Grundlagen
- Übungen zu Achtsamkeit unter Einbezug verschiedener Sinne
- Einbettung der Achtsamkeitspraxis in den eigenen Alltag
- Achtsames Wahrnehmen von Nähe und Distanz in sozialen Situationen
- Achtsames Wahrnehmen des eigenen Körpers (Anspannung/Entspannung im eigenen Körper, Bodyscan)