

Arbeitskreis Prävention Duisburg lädt ein:

20. FACHTAGUNG

Achtsamkeit –
Gut für mich, gut für Dich
06. Juni 2024, ganztägig



Wie funktioniert Menti?

Besuchen Sie

www.menti.com

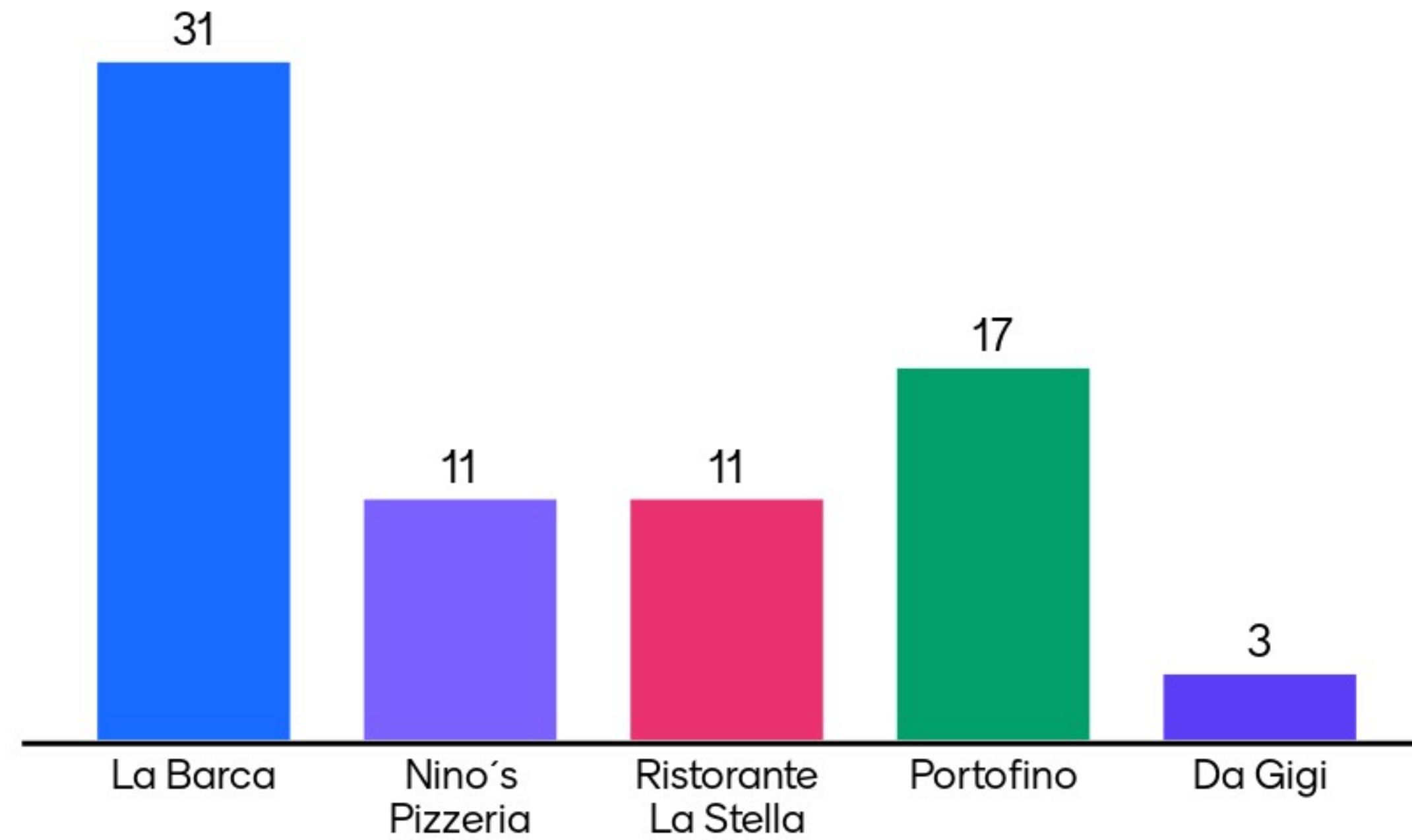
Geben Sie den Code ein

8245 4118



oder nutzen Sie den QR-Code

Test: Wo gibt es die Beste Pizza in Duisburg?



Test: Wo gibt es die Beste Pizza in Duisburg?

65 antworten



Von welcher Institution/Schule kommen Sie?

97 antworten



Einsteig ins Thema: Was bedeutet Achtsamkeit für Sie?

110 antworten



Was kann Achtsamkeit sein?

„Fähigkeit bewusst und ohne Urteil im gegenwärtigem Moment präsent zu sein“

- ...kann eine **Haltung** und/oder ein **Bewusstseinszustand** sein
(Wie gehe ich mit Problemen und Situationen im Leben um?)
- ...oder auch eine **Methode** sein: Achtsamkeit über Meditation als Methode
(MBSR - Geh-,Sitz oder Atemmeditation)
- Die **Wirkung ist wissenschaftlich bewiesen**: Stärkung der Aufmerksamkeit, verbesserte Emotionsregulation & Veränderung des. Selbsterlebens)

Worauf muss man achten?

Vorsicht bei Menschen mit psychischen Erkrankungen
(z.B. Psychosen, PTBS, Borderline)

Achtsamkeit & Meditation können zu (kurzweiligen) spirituellen Krisen führen

Achtsamkeit geht **nicht ohne** Ethik & Moral

Es geht **nicht** um Selbstoptimierung und Leistung

ES FOLGT EINE KLEINE "MINI" ACHTSAMKEITSÜBUNG:

"Im Hier und Jetzt nehme ich wahr....."

Vielen Dank fürs Mitmachen

5



3

