



Yoga eMotion

Mindful2Work: Stress im Beruf und im Alltag reduzieren – neue Lebensfreude gewinnen

Warum Mindful2Work?

Fühlst du dich dauerhaft gestresst, dein Kopf ist voll von To do-Listen, Informationen und Pflichten, die du kaum noch verarbeiten kannst? Vielleicht fühlst du dich sogar ausgebrannt und energielos?

Unsere westliche Gesellschaft ist heute gekennzeichnet durch Beschleunigung, Konkurrenzdruck, Arbeitsplatzunsicherheit, ständige Erreichbarkeit sowie durch die sozialen Medien, Reizüberflutung und andauernden Zeitdruck. Und jetzt auch noch die Pandemie mit all ihren Auswirkungen auf Psyche, Körper und soziale Bindungen!

Kein Wunder, dass sich mehr Menschen denn je durch diese Lebensweise dauerhaft gestresst und überfordert fühlen. Wir funktionieren und reagieren dann oft nur noch im Autopilot-Modus ohne wahrzunehmen, wie es uns geht und was wir gerade tun. Und während kurzfristiger Stress (z.B. Lampenfieber vor einer Präsentation oder vor einem sportlichen Wettkampf) durchaus positive Auswirkungen auf unseren Organismus haben kann (nicht umsonst haben unsere Vorfahren überlebt, weil sie enorme Kräfte entwickelt haben, wenn sie vor dem Säbelzahn tiger geflohen sind), beeinflusst **dauerhafter** Stress unsere Gesundheit und Wohlbefinden meist in einer extrem negativen Weise. Sowohl auf körperlicher als auch auf geistiger, sozialer und beruflicher Ebene. Die Folgen äußern sich z. B. in körperlichen oder geistigen Erschöpfungszuständen.

Off finden wir aus dieser Situation und unserem Gedankenkarussell und dem ewigen Grübeln keine Exit-Strategie mehr.

Hier kann dir ein Achtsamkeitstraining wie Mindful2Work helfen, über verschiedene erfahrungsbasierte Ansätze wieder mit dir selbst tiefer in Kontakt zu kommen, den gegenwärtigen Moment bewusst zu erleben und bewusste Entscheidungen und Handlungen zu ermöglichen, anstatt dein Handeln von (unbewussten) Reaktionen aus dem Autopiloten heraus bestimmen zu lassen.

Was ist Mindful2Work?

Das Mindful2Work-Programm ist ein Achtsamkeitstraining, das sich eng am „Mutterprogramm“ MBSR (Mindfulness based Stress Reduction) orientiert. Die MBSR-Methode wurde von dem Molekularbiologen Dr. Jon Kabat-Zinn, 1979 an der von ihm gegründeten Stress Reduction Clinic an der Universität von Massachusetts (USA) entwickelt und umfasst ein 8-wöchiges Programm zur Achtsamkeitsschulung.



Das Mindful2Work-Programm wurde von 3 niederländischen Wissenschaftlerinnen in Zusammenarbeit mit der Universität Amsterdam entwickelt und evaluiert und richtet sich in erster Linie an gestresste berufstätige Menschen.

Das Besondere am M2W-Training ist, dass hier 3 wirksame stressreduzierende Komponenten kombiniert werden:

1. Bewusste aktive Bewegung
2. Yoga
3. Achtsamkeit

Die zentrale Idee des M2W-Programms ist es, die Synergien aus den 3 Komponenten zu nutzen, um länger anhaltende Effekte zur Verminderung des Stresslevels zu erwirken.

1. Bewusste aktive Bewegung:

Sport kann das psychische Wohlbefinden steigern und Stress reduzieren. Untersuchungen haben gezeigt, dass Endorphine (Glückshormone) ausgeschüttet werden, wenn man sich bewegt. Körperliche Betätigung/Aktivitäten werden daher auch als ein Bestandteil bei Therapien zur Behandlung leichter Depressionen eingesetzt.

Bewegung in zu hoher Intensität kann allerdings auch zu Erschöpfung führen. Besonders dann, wenn wir sowieso schon extrem gestresst und müde sind, gibt Bewegung mit niedriger Intensität oft mehr Energie zurück als intensiver Sport. Im M2W-Programm üben wir daher die bewusste aktive Bewegung mit max. 70% dessen, was individuell möglich wäre. Um herauszufinden, welches Tempo für Sie angemessen ist, ist es unerlässlich, den eigenen Körper gut wahrzunehmen. Das üben wir im Training mit allen 3 Komponenten des Programms. Die Übungen der aktiven Bewegung werden dazu in einem ruhigen Tempo ausgeführt, so dass Sie Körper und Atmung dabei bewusst wahrnehmen können.

2. Yoga

Das Wort Yoga stammt aus dem Sanskrit und bedeutet „Einheit“ oder Vereinigung. Gemeint ist dabei einerseits der Zustand, wenn Körper, Geist und Seele in Balance sind, Einheit erfahren. Darüber hinaus gibt es aber auch noch einen größeren Kontext, nämlich die Verbindung/Vereinigung mit dem höheren Bewusstsein, dem Bewusstsein, dass wir alle eine Facette des Universums sind und eine Facette des Universums in jedem von uns steckt. Der Weise Patanjali beschreibt Yoga vor mehr als 2000 Jahren so:
Sutra 1.2.

„Yogash chitta vrtti nirodhah“



Yoga eMotion

„Yoga ist der Zustand, in dem die Bewegungen des Geistes in eine dynamische Stille übergehen.“ (Übersetzung von Sriram)

„Yoga ist die Fähigkeit, sich ausschließlich auf einen Gegenstand, eine Frage oder einen Inhalt auszurichten und in dieser Ausrichtung ohne Ablenkung zu verharren.“ (T.K.V. Desikachar)

Beim körperlichen Yoga werden Atem und Bewegung achtsam miteinander verbunden. Damit ist Yoga richtig ausgeführt Meditation in Bewegung. Yoga führt so unter anderem zur Verlangsamung des Herzschlags und Senkung des Blutdrucks, dient der Mobilisierung und Kräftigung des Körpers, vereint Anspannung und Entspannung. So wird das Stressniveau und die Muskelspannung gesenkt und das Immunsystem sowie der Parasympathikus, der in unserem autonomen Nervensystem für die Entspannung zuständig ist, aktiviert.

Yoga lehrt uns, Körper und Geist ins Gleichgewicht zu bringen.

Beim M2W-Training bestehen die Yoga-Übungen aus einer Kombination aus Yin Yoga und Hatha Restorative Yoga. Das sind Formen des Yoga, bei denen man länger in bestimmten Haltungen bleibt, die auf die Beweglichkeit des Körpers abzielen sowie auf Stressreduzierung und Entspannung, so dass die Psychische und körperliche Erholung unterstützt wird. In den Übungen geht es v.a. darum, das Loslassen zu üben und sich den Positionen hinzugeben.

3. Achtsamkeit

Achtsamkeit hat ihren Ursprung im Buddhismus, ist vor ungefähr 2.500 Jahren in Indien entstanden und bezeichnet eine Qualität der Vipassana-Meditation. Das bedeutet „klar sehen“. Achtsamkeit zielt darauf ab, die Wirklichkeit um uns herum wahrzunehmen, so wie sie ist, ohne Bewertungen. Achtsamkeit wird definiert als „das Bewusstsein, das entsteht, wenn wir auf eine bestimmte Weise aufmerksam sind: gezielt im gegenwärtigen Moment und ohne Urteil (Kabat-Zinn, 2013).

Achtsamkeit hilft uns, den Kopf zu verlassen und die Erfahrung im jeweiligen Moment intensiver wahrzunehmen. Das heißt, ruhiger zu werden, besser zu spüren, wie es uns geht, besser für uns sorgen zu können und intensiver zu genießen. So können Stress, Angst und Depression vermindert werden. Achtsamkeit heißt auch, den inneren Vorgängen (Gedanken, Emotionen, körperlicher Wahrnehmung und der Absicht unserer Handlungen) größere Aufmerksamkeit zu schenken. Wir erfahren also mehr darüber, wie unsere innere Welt funktioniert und lernen, unsere inneren Prozesse aus einem Abstand heraus zu betrachten.

Wie ist M2W aufgebaut?

Es handelt sich dabei um ein 7-wöchiges Achtsamkeits- und Bewegungstraining für Körper, Geist und Seele, das dich dabei unterstützt, besser mit Stress und Herausforderungen des Berufslebens und des persönlichen Alltags umgehen zu können. Das Besondere an diesem Achtsamkeitsprogramm ist, dass die achtsame Bewegungskomponente hier neben den Meditationen einen festen Platz findet. Das Programm zielt darauf ab, wieder in deine natürliche Balance zurückzufinden

Mindful2Work ist vor allem ein praxisbezogener Kurs, der erfahrungsbasiertes Lernen ermöglicht.

Ablauf:

- 7 wöchentliche Sitzungen à 2 Stunden
 - Woche 1: Vom Autopiloten zur Achtsamkeit
 - Woche 2: Den Körper wahrnehmen
 - Woche 3: Der Atem
 - Woche 4: Stress
 - Woche 5: Mit schwierigen Situationen umgehen (Akzeptanz und Mitgefühl)
 - Woche 6: Für sich selbst sorgen
 - Woche 7: ein Nachtreffen, das 6 Wochen nach der letzten Sitzung stattfindet, indem noch einmal Bestandteile wie Bewegung, Yoga und Achtsamkeitsmeditationen geübt werden und die Teilnehmer ihre Erfahrungen mit der eigenen Praxis der letzten 6 Wochen austauschen können.

Zahlreiche Studien belegen die positive Wirkung des M2Work-Trainings auf das Stress-Erleben.