

Achtsamkeit in Coaching und Lebensberatung

Mag. Claudia Pallasmann



Das Gasthaus

Der Mensch gleicht einem Gasthaus.

Jeden Tag neue Gesichter.

Augenblicke der Freude, der Niedergeschlagenheit,
der Niedertracht, alles unerwartete Besucher.

Heiße sie willkommen, selbst den puren Ärger.

Behandle jeden Gast respektvoll und danke jedem für
sein Kommen.

Denn sie alle haben dir etwas Wichtiges mitzuteilen.

(nach Rumi)



Ein Definitionsversuch

Aufmerksamkeit ...

ist die Voraussetzung, dass wir uns einer Erfahrung bewusst werden, sie ist ein bloßes **Bemerken**.

Achtsamkeit ...

heißt, sich zu **öffnen** für das, was gerade ist, in einem nicht-urteilenden Gewahrsein.



„Achtsamkeit ist nicht alles,
aber ohne Achtsamkeit ist alles nichts.“



Achtsamkeit in der Beratung

- Schwierige Lebenssituationen und Krisen
- Beziehungsprobleme und Konflikte
- Kommunikation
- Stressmanagement und Selbstmanagement
- Burnout
- Umgang mit der eigenen Biographie
- Sinnfragen und Spiritualität



Der Prozess

- Innehalten
- Sich freundlich – fürsorglich selbst begegnen
- Allem erlauben, da zu sein
- Inneren Freiraum herstellen
- Den Fokus auf das lenken, was stärkt
- Neuausrichtung



Tools (1)

S = Stop

T = Take a breath

O = Observe

P = Proceed

B = Benennen

E = Erkennen

A = Annehmen

T = Trennen

E = „Einbrennen“



„Ist das wirklich wahr?“



„Wir sind mehr als die Geschichten,
die wir von uns erzählen.“



Tools (2)

- Focusing
- Achtsamkeitsübungen im Alltag
- Morgen- und Abendrituale
- Sinnsprüche
- Freudetagebuch



Was ist Focusing?

- Focusing ist ein Weg der inneren Achtsamkeit, der aus der Klientenzentrierten Psychotherapie entstanden ist.
- Es ermöglicht uns, über den Körper in Kontakt mit unserem inneren Erleben zu kommen.
- Eine absichtslose Grundhaltung ist dabei die Bedingung für die Entwicklung möglicher Lösungsschritte.



Achtsamkeit im systemischen Kontext

- Wahrnehmung für die Verbundenheit und wechselseitige Abhängigkeit aller Dinge.
- „Wirklichkeit“ als eigene Konstruktion erkennen.
- Systemische Fragen ermöglichen neue Perspektiven.
- Arbeit mit dem Systembrett.



Achtsamer Umgang mit der eigenen Biographie

- Wo stehe ich jetzt?
- Der Blick zurück ins eigene Gewordensein.
- „Das innere Kind“ und der Umgang mit Persönlichkeitsanteilen.
- Würdigung und Akzeptanz der eigenen Biographie.
- Das eigene Leben als Teil eines größeren Ganzen zu begreifen.



Es ist, was es ist

Die Dinge loszulassen bedeutet nicht,
sie loszuwerden.

Sie loslassen bedeutet, dass man sie SEIN lässt.

(Jack Kornfield)



Mitgefühl für sich selbst

„In den Momenten, in denen wir leiden, für uns selbst so zu sorgen, wie wir es für einen geliebten Menschen tun würden.“

(1) „Das ist ein Augenblick des Leidens.“

(2) „Leid gehört zum Leben.“

(3) „Möge ich freundlich zu mir sein.“

(Kristin Neff)



Die Achtsamkeit sagt: „Spüre den Schmerz.“

Selbstmitgefühl sagt: „Liebe und schätze dich in
mitten deines Schmerzes.“



Was war für Sie das Wichtigste?

