

# Achtsamkeit

## eine Standortbestimmung

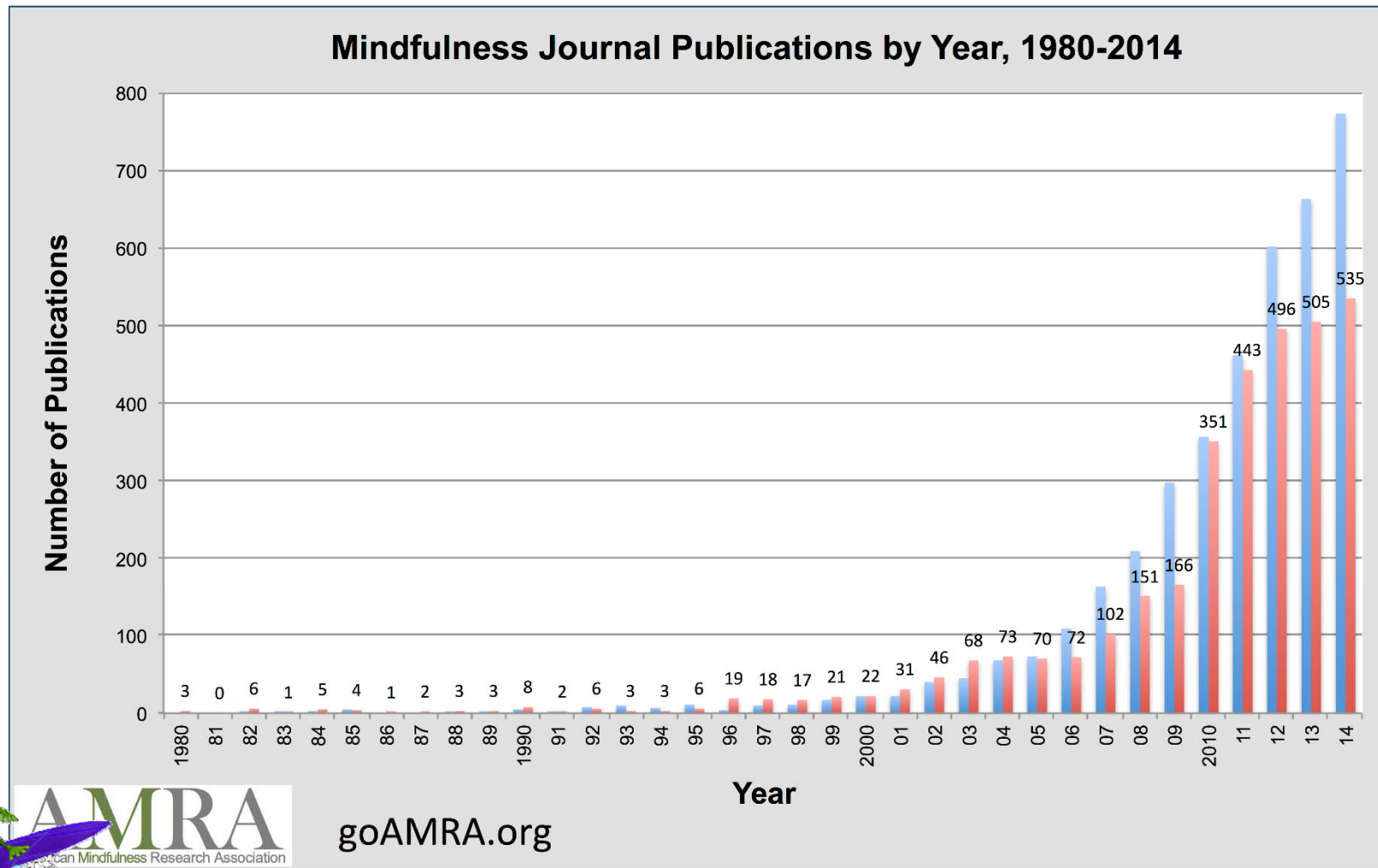


# Das Märchen vom Froschkönig

Ressourcen-  
orientiert



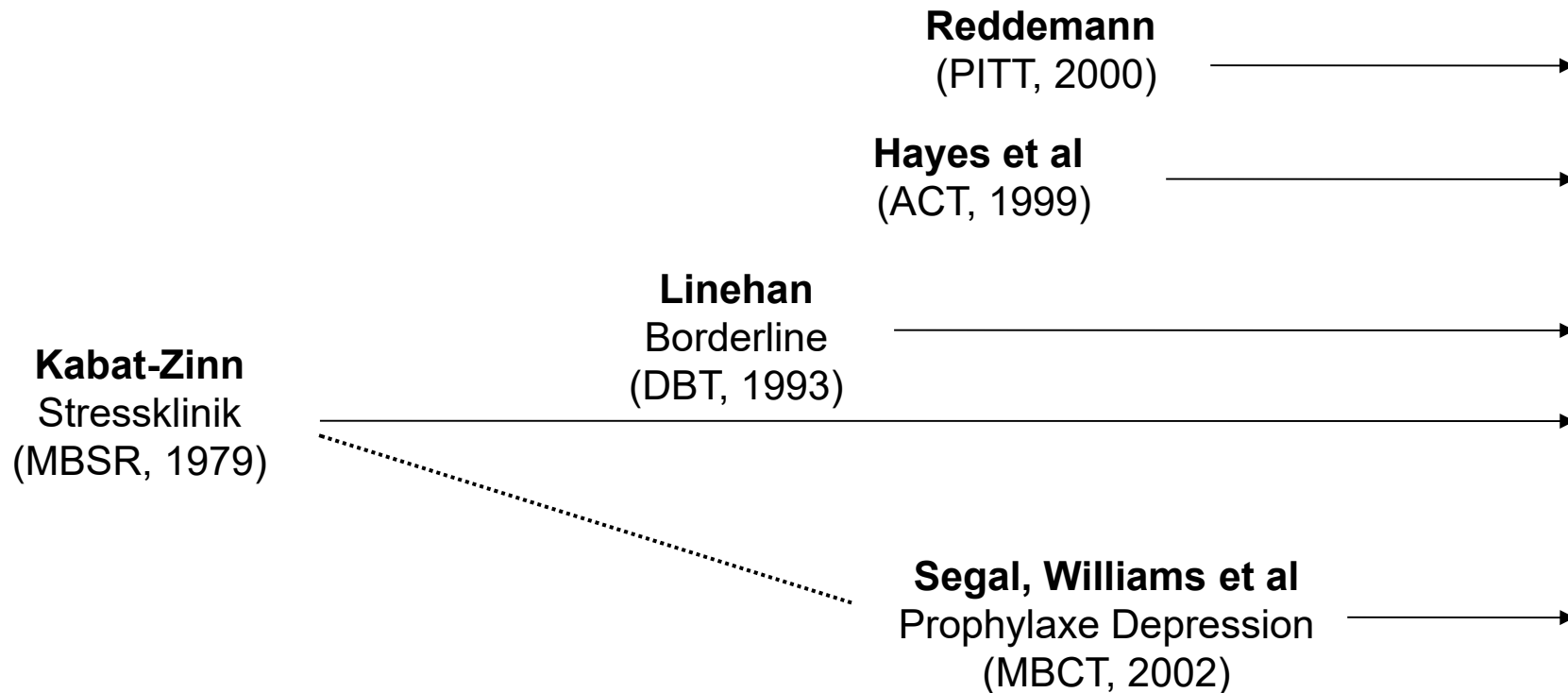
# Wissenschaftliche Artikel zur 8-samkeit



goAMRA.org

<https://goamra.org/resources/>

# Verschiedene Achtsamkeitsansätze



80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 00 01 02 03 04 05 06 07 08 09 2010

# Was ist Achtsamkeit?

---

Achtsamkeit (engl. mindfulness) ist die **trainierbare Fähigkeit**, die gegenwärtige Erfahrung **wach** und **freundlich nicht-bewertend**, wahrzunehmen.

(Jon Kabat-Zinn)



# Fähigkeitstraining

---

Üben, üben,  
üben ...



# Entschleunigung, innere Ruhe



# Einsicht (in Stressmuster) & Musterunterbrechung

---



# Achtsamkeitsübungen

---



Body-Scan



Atembetrachtung  
im Sitzen



Füße spüren



Innere Erlebnisse  
benennen



STOP-Übung



Yoga



Berg-Meditation



Achtsames Gehen



Hören, was ist



Grenzenloses  
Wohlwollen



# Körperempfindungen spüren



# Atembetrachtung

---



# Stop-Übung

---

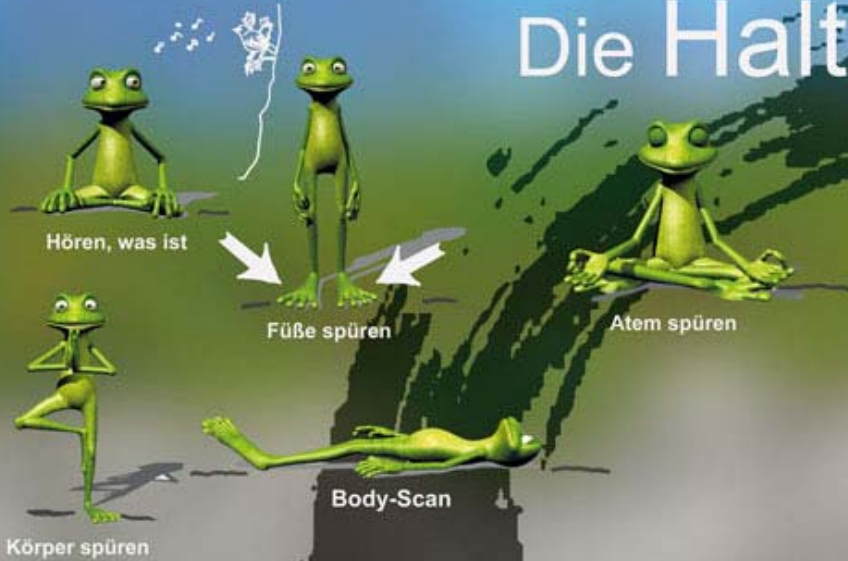


# Präsenz

---



# Die Haltung der Achtsamkeit



**Innehalten**  
und innere Prozesse  
wahrnehmen

Durch **Innehalten** können wir Gewohnheitsmuster unterbrechen und wahrnehmen, was im Moment passiert. Wir können beobachten, wie Gedanken und Gefühle in unserem Geist auftauchen, verweilen und sich ohne unser Zutun wieder auflösen.



**Entschleunigung**  
Sinne spüren

Indem wir unsere **Sinne spüren**, kommen wir zur Besinnung und zentrieren uns in der momentanen Erfahrung. Das unmittelbare Wahrnehmen der sinnlichen Eindrücke hilft uns zu entschleunigen und mehr Lebensqualität zu erleben.



**Gelassenheit** ist die innere Haltung alle im Geist und Körper auftauchenden Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen freundlich und offen wahrzunehmen, ohne sich von ihrer Eigendynamik einfangen zu lassen.

# Erste Studie: Lazar et al. 2005

---

- Probanden
  - 20 Vipassana-Meditierende
  - 15 Kontrollpersonen
- Ergebnisse
  - **Insulärer Cortex** und **präfrontaler Cortex** sind bei Meditierenden signifikant dicker
  - ▶ Training der Interozeption durch Achtsamkeit auf Körperempfindungen
  - ▶ Kein altersbedingter Abbau im präfrontalen Cortex



# Bessere therap. Wirksamkeit

- Grepmair, Nickel (2007)

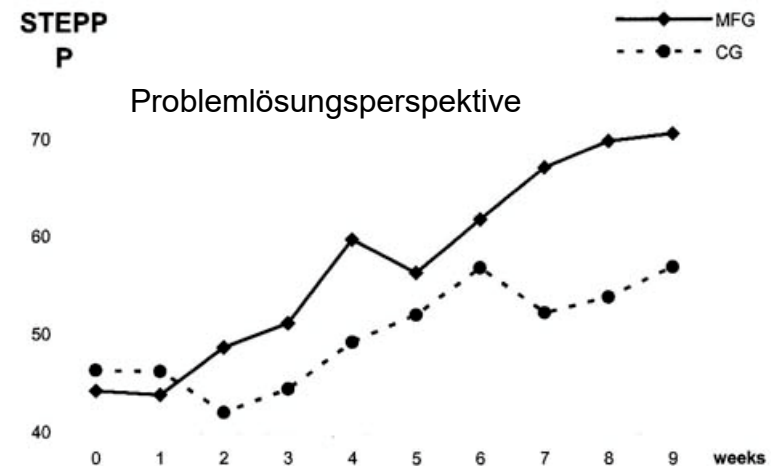
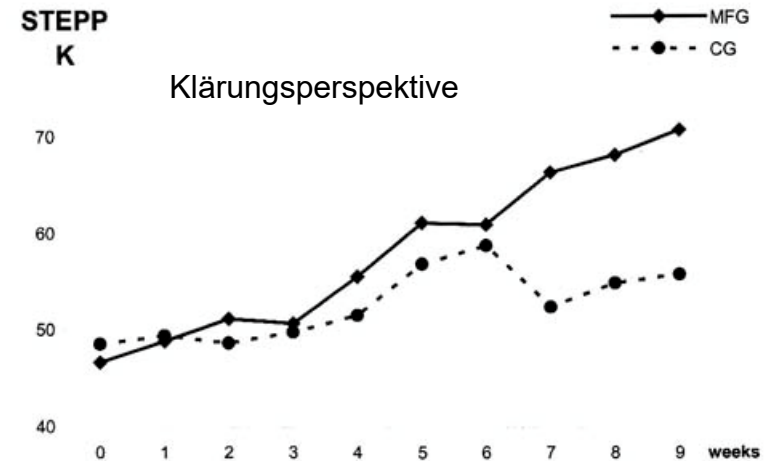
- n = 18, 2 Monate,
- Psychotherapeuten i.A.
- 1 h Atembetrachtung pro Tag

- Ergebnis

Signifikant bessere Resultate für die Psychotherapeuten i.A. mit Meditationstraining (MFG) in den Bereichen „Klärungsperspektive“ und „Problemlösungsperspektive“.



Quelle: Grepmair, Nickel 2007:46



# Aktuelle Längsschnittuntersuchung

## Nach einem 8-Wochen-MBSR-Kurs (pre-post-effekts)

Hölzel et al 2010  
27 Tln.

Hölzel et al 2011  
16 Tln.

Hölzel et al 2011  
26 Tln.



### Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density

Britta K. Hölzel<sup>1,2,\*</sup>, James Carmody<sup>3</sup>, Mark Vangel<sup>3</sup>, Christina Congleton<sup>3</sup>, Sita M. Yerramsetti<sup>3</sup>, Tim Gard<sup>3,4</sup>, Sara W. Lazar<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Massachusetts General Hospital, Harvard Medical School, Boston, MA, USA  
<sup>2</sup>Research Institute of Neuroimaging, Justus Liebig Universität Gießen, Germany  
<sup>3</sup>University of Massachusetts Medical School, Worcester, MA, USA

#### ARTICLE INFO

Article history:  
Received 26 March 2010  
Received in revised form 9 August 2010  
Accepted 11 August 2010

Keywords:  
Mindfulness  
Voxel-based morphometry  
Gray matter  
Magnetic resonance imaging  
Hippocampus  
Posterior cingulate

#### ABSTRACT

Therapeutic interventions that incorporate training in mindfulness meditation have become increasingly popular, but to date little is known about neural mechanisms associated with these interventions. Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), one of the most widely used mindfulness training programs, has been reported to produce positive effects on psychological well-being and to ameliorate symptoms of a number of disorders. Here, we report a controlled longitudinal study to investigate pre-post changes in brain gray matter concentration attributable to participation in an MBSR program. Anatomical magnetic resonance (MR) images from 16 healthy, medication-naïve participants were obtained before and after they underwent the 8 week program. Changes in gray matter concentration were investigated using voxel based morphometry, and compared with a waiting list control group of 17 individuals. Analyses *a priori* regions of interest confirmed increases in gray matter concentration within the left hippocampus. Whole brain analyses identified increases in the posterior cingulate cortex, the temporo-parietal junction, and the cerebellum in the MBSR group compared with the controls. The results suggest that participation in MBSR is associated with changes in gray matter concentration in brain regions involved in learning and memory processes, emotion regulation, self-referential processing, and perspective taking.

© 2010 Elsevier Ireland Ltd. All rights reserved.

#### 1. Introduction

Mindfulness meditation has been reported to produce positive effects on psychological well-being that extend beyond the time the individual is formally meditating. Over the last three decades mindfulness meditation practices have been increasingly incorporated into psychotherapeutic programs, to take advantage of these benefits (cf. Baer, 2003; Grossman et al., 2004). A large body of research has established the efficacy of these mindfulness-based interventions in reducing symptoms of a number of disorders, including anxiety (Roemer et al., 2008), depression (Teasdale et al., 2000), substance abuse (Bowen et al., 2006), eating disorders (Tapper et al., 2009), and chronic pain (Grossman et al., 2007), as well as improving well-being and quality of life (e.g., Carmody and Baer, 2008). Mindfulness meditation involves the development of awareness of present-moment experience with a compassionate, non-judgmental stance (Kabat-Zinn, 1990). It has been suggested that this process is associated with a perceptual shift (Carmody, 2009), in which one's thoughts and feelings are recognized as events occurring in the broader field of awareness.

Neuroimaging studies have begun to explore the neural mechanisms underlying mindfulness meditation practice with techniques such as electroencephalography (EEG) (Davidson et al., 2003; Slagter et al., 2007) and functional magnetic resonance imaging (fMRI) (Farb et al., 2007; Lutz et al., 2008; Farb et al., 2010; Goldin and Gross, 2010). Recently, several cross-sectional anatomical MRI studies have demonstrated that experienced meditators exhibit a different gray matter morphology in multiple brain regions when compared with non-meditating individuals (Lazar et al., 2005; Pagnoni and Cebic, 2007; Hölzel et al., 2008; Luders et al., 2009; Vestergaard-Poulsen et al., 2009; Grant et al., 2010). While most of the brain regions identified have been reported in only one of these studies, the divergent results are likely due to differences in participant characteristics, type of meditation, and data analysis methods (see Table 1). Group differences in the hippocampus and the right anterior insula, however, have each been identified in at least two of the studies. Furthermore, activation in both regions has been reported during meditative states (Hippocampus (Lazar et al., 2006; Hölzel et al., 2007); insula (Farb et al., 2007; Lutz et al., 2008)). The hippocampus is known to be critically involved in learning and memory processes (Squire, 1992), and in the modulation of emotional control (Corcoran et al., 2005; Milad et al., 2007), while the insula has been postulated to play a key role in the process of awareness (Craig, 2009) – functions which have been shown to be important in the process and outcomes of mindfulness training (Bishop et al., 2004; Shapiro et al., 2006; Ormer et al., 2007).

\* Corresponding author. Massachusetts General Hospital, 120 2nd Avenue, Charles-town, MA 02129, USA. Tel.: +1 617 724 2256; fax: +1 617 643 7340.  
E-mail address: britta@nmh.harvard.edu (B.K. Hölzel).

0825-4827/\$ – see front matter © 2010 Elsevier Ireland Ltd. All rights reserved.  
doi:10.1016/j.psyres.2010.08.006

# Fähigkeiten & strukturelle Hirnänderungen

Fähigkeit	Übung	Anleitung	Hirnregion
Präsenz	Body-Scan Atembetrachtung	Aufmerksamkeit auf Atem bzw. Körper- empfindung konzentrieren	Anteriorer cingulärer Kortex (ACC), linkes Putamen, rechter Thalamus
Körper- bewusstsein	Body-Scan, Yoga STOP-Übung	Körperempfindung wahrnehmen	Rechter vorderer Inselkortex
Umgang mit Gefühlen	Atembetrachtung STOP-Übung Metta-Übung	Gedanken und Gefühle nicht- wertend wahr- nehmen	Orbitofrontaler Kortex (OFC); Amygdala; Hippocampus
Entschmelzung mit Gedanken und Konzepten	Atembetrachtung STOP-Übung Berg-Meditation Hör-Meditation	Sich von fixen Vorstellungen über sich selbst und andere lösen.	Anteriorer cingulärer Kortex (ACC),



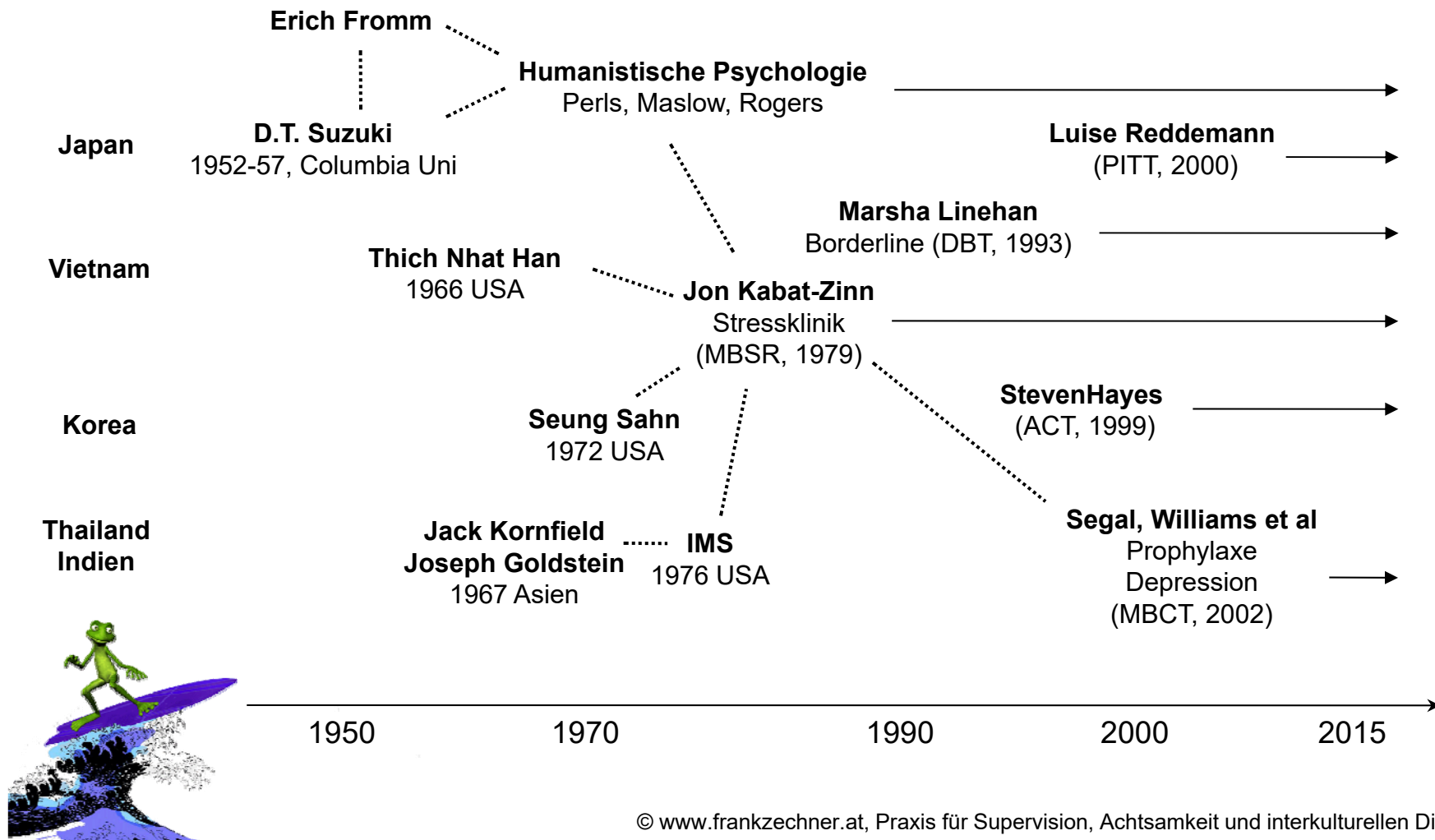
nach Hölzel 2011 und Ott 2010

© www.frankzechner.at, Praxis für Supervision, Achtsamkeit und interkulturellen Dialog

# Motivations-Verschiebung

Die 68er: Sinnsuche

Achtsamkeit & Stress



# Achtsamkeitsfelder

---

## Psychiatrie

- Depressive Menschen
- Suchtproblematik
- Essstörungen

## Psychotherapie

## Parkinson-Patienten

## Chronische Schmerzpatienten

## Selbstfürsorge für Therapeuten, Pflegekräfte

## Stressbewältigung

## Kinder

## Wirtschaft, Führung



# Ein kleiner Beitrag zu mehr Gerechtigkeit ...

---



# ... und einer besseren Gesellschaft

---



# Danke für Ihre Aufmerksamkeit



# Stressbewältigung durch Achtsamkeit

## 8-Wochen-Kurse (Frühjahr 2016)

---

### Offener Kurs in Villach

Jeweils Donnerstags 19.00h - 21.15h an folgenden Tagen: 7.4., 14.4., 21.4., 28.4., 12.5., 19.5., 2.6. & 9.6.2016.

Das Tagesseminar „Tag der Achtsamkeit“ findet am Sa., den 21. Mai 2016 von 9.00h-15.00h statt.

Der Kurs kostet 300,- Euro und findet in den Räumlichkeiten von IN bewegung (Aikido Dojo Villach-Landskron), Ossiacherstr. 93, 9500 Villach statt.

### Kurs für KlinikumsmitarbeiterInnen

Jeweils Dienstags 17.00h - 19.15h an folgenden Tagen: 12.1., 19.1., 26.1., 2.2., 16.2., 23.2., 8.3. & 15.3.2016.

Das Tagesseminar „Tag der Achtsamkeit“ findet am Fr., den 26. 2. 2016 von 9.00h-15.00h statt.

Der Kosten für den Kurs werden vom Klinikum Klagenfurt übernommen.

