

START
NOVEMBER
2025

ICH MIT MIR SELBST

Innere Ruhe finden

Auf sich selbst hören



1

Achtsamkeit Der Weg aus dem Multitasking

Lisa Scharf

M. Sc. Psychologin

Psychologische Psychotherapeutin



2

Achtsamkeitsbasierter Ansatz

BKK Diakonie
Krankenkasse für soziale Berufe

„Achtsamkeit bedeutet sich dem **unmittelbaren Augenblick**
mit einer nicht wertenden **annehmenden Haltung** zuzuwenden,
dem, was wir gerade tun,
ohne in Grübeleien, Erinnerungen oder Zukunftsplanungen gefangen zu sein.“

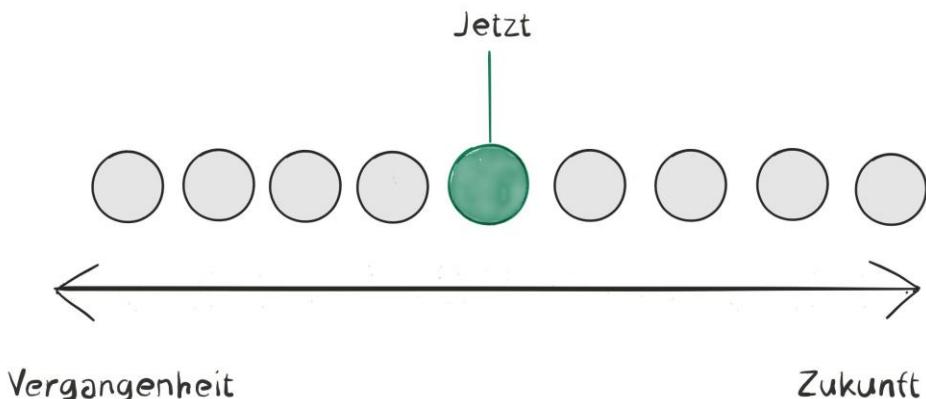
Man ist einverstanden, mit dem, was gerade ist unabhängig davon,
ob eine Situation gerade angenehm oder unangenehm ist.“

Jon Kabat Zinn



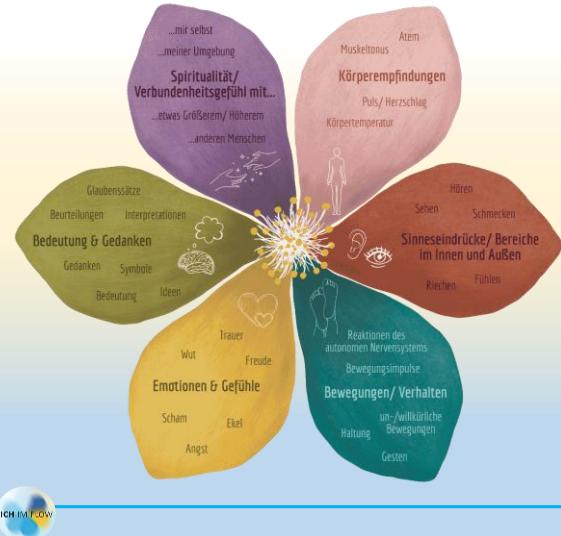
3

BKK Diakonie
Krankenkasse für soziale Berufe



4

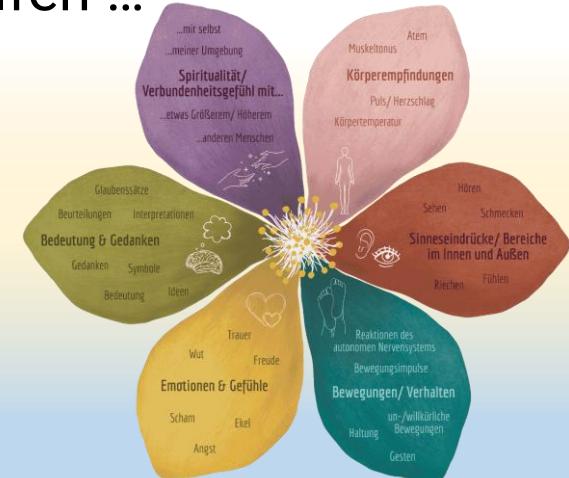
Wie geht es Ihnen im Moment?



5

Achtsamkeit kann helfen ...

- wertungsfrei Emotionen und die zugehörigen Bedürfnisse wahrzunehmen.
- wertungsfrei Gedanken und Körperzustände wahrzunehmen.
- bei der Akzeptanz von Dingen, die nicht veränderbar sind.
- Veränderungsmöglichkeiten zu entdecken (durch Defusion – „den Kopf frei bekommen“).



6

Wirkmechanismus

- Professor Jon Kabat-Zinn erforschte in den 70er Jahren im klinischen Kontext, und entwickelte dabei die anerkannte Methode **MBSR**
- Mindfulness-Based-Stress-Reduction
- Seine wissenschaftliche Arbeit bildet bis heute die Grundlage für zahlreiche Achtsamkeitspraktiken.



7

Auswirkungen auf die Psyche

Stressreduktion

Achtsamkeit hilft, automatische Reaktionen auf Stressreize zu durchbrechen. Wir lernen, Gedanken und Gefühle wahrzunehmen, ohne sofort zu reagieren oder sie zu bewerten sowie, wie wir Denkschleifen / Grübeln unterbrechen können.

Emotionale Regulation

Wir lernen Gefühle frühzeitig, bevor sie uns überwältigen, zu erkennen und lernen bewusster damit umgehen.

Verbesserte Konzentration

Durch regelmäßiges Achtsamkeitstraining verbessert sich die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit bewusst zu lenken und weniger abzuschweifen.



8

8

Auswirkungen auf den Körper

Veränderungen im Gehirn

Studien (z. B. mithilfe von MRT) zeigten, dass Achtsamkeit langfristig die Aktivität und Struktur bestimmter Hirnareale verändert:

- **Amygdala** (Stress- und Angstzentrum) wird weniger aktiv.
- **Präfrontaler Kortex** (für Selbstregulation & Planung) wird gestärkt.
- **Hippocampus** (Gedächtnis, Emotionsregulation) zeigt Veränderungen.

Senkung von Blutdruck und Cortisol

Achtsamkeit kann körperliche Stressreaktionen messbar senken – inklusive des Stresshormons Cortisol.

Besserer Schlaf

Menschen mit regelmäßiger Achtsamkeitspraxis berichten oft von verbesserter Schlafqualität.



9

9

Achtsamkeit reduziert Stress, wirkt sich positiv auf unser Immunsystem aus, senkt depressive Verstimmungen & fördert die Lebensqualität.

Und warum ist das so?

- Keine klaren evidenzbasierten Erklärungen
- Hypothese: Achtsamkeit reduziert den Stress durch eine Reizminimierung (eins nach dem anderen ≠ geteilte Aufmerksamkeit)
- Mehr Leistung, wenn diese nicht geteilt werden muss - weniger Energie notwendig (weniger Cortisol durch weniger sympathische Aktivierung) ~ Computer
- Zügigere & fehlerfreiere Bearbeitung von Aufgaben, da Aufmerksamkeit nicht geteilt werden muss



10

10

Evidenzbasierte Programme

Besonders gut untersucht ist das **MBSR-Programm (Mindfulness-Based Stress Reduction)** von Jon Kabat-Zinn. Es zeigt positive Effekte u. a. bei:

- Chronischem Stress
- Depression
- Chronischen Schmerzen
- Angststörungen



11

11

Säulen der Achtsamkeit

Bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit	Ich lenke meine Aufmerksamkeit bewusst.
Gegenwärtigkeit	Ich lenke meine Wahrnehmung auf die gegenwärtige Situation.
Inneres Beobachten	Ich schenke auch meinem inneren Geschehen (Gedanken, Gefühle, Empfindungen, Impulse)
Akzeptanz	Ich versuche anzunehmen, dass es jetzt gerade so ist – ohne zu werten oder automatisch & vorschnell zu reagieren.
Wohlwollen und Mitgefühl	Ich versuche, dem, was ich wahrnehme, mit freundlicher Neugier, Wohlwollen und Milde zu begegnen, so gut es mir gerade möglich ist.



12

Achtsamkeitsübungen



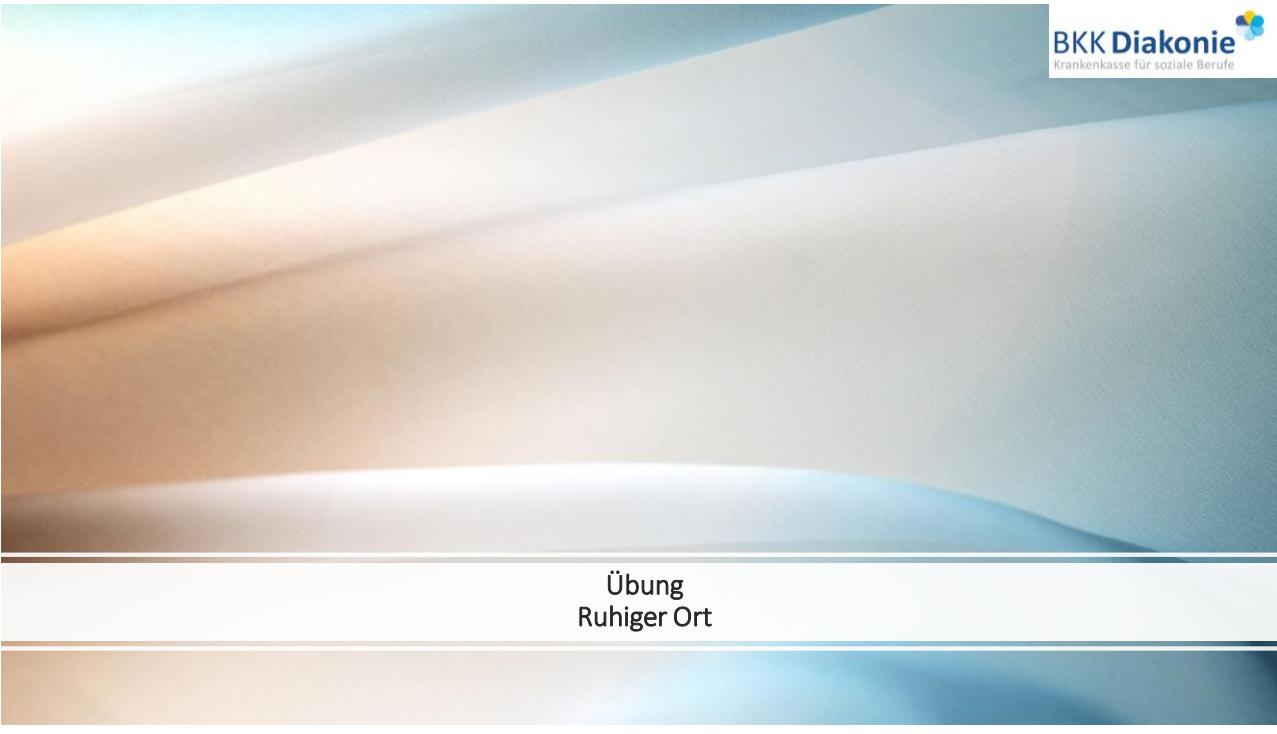
13

Was ist beim Training zu beachten?

- **Übung macht den Meister:** Regelmäßiges Training ist daher wichtig
- **Tagsüber:** Rücknahme nicht vergessen
- **Abends zum Einschlafen:** Keine Rücknahme
- **Die richtige Körperhaltung:**
 - Bequeme Sitzhaltung, Füße haben festen Bodenkontakt
 - Alternative: Achtsamkeitstraining im Liegen



14



Übung
Ruhiger Ort

15

Reflexionsfragen

Was kennen Sie für Momente der Achtsamkeit im Beruf und im Alltag?

Was hilft Ihnen achtsamer zu sein?

Was sind hindert Sie an einer achtsamen Lebensweise?



16



17



18