

Morgendlicher Achtsamkeitsraum

ab 16.09. jeden Donnerstag 9.30- 10.30 Uhr in Düren
(ohne Voranmeldung, bitte immer kurz auf der Webseite schauen, ob es an dem Tag stattfindet)

Kursort: Nickepütz 23, 52349 Düren

Kosten: je Termin 10 Euro (6er Karte, 50Euro)

- 👍 Wertungsfrei
- 👍 Geduldig sein
- 👍 Neugierig sein
- 👍 Vertrauensvoll sein
- 👍 Akzeptieren lernen
- 👍 Loslassen lernen
- 👍 Integrieren in deinen Alltag

Du kannst dir noch gar nicht vorstellen, was dich darunter alles erwartet?

👍 Du kannst den Kontakt, zu dir selbst finden, dich mit dir verbinden, dich spüren und in deinen Alltag integrieren.

👍 Hast du manchmal das Gefühl du reagierst und handelst einfach, fast wie fremdgesteuert? Wenn du deine Gedanken, Gefühle und Handlungsmuster im Hier und Jetzt nicht bewusst wahrnehmen kannst, dann wirst du auch nicht die Möglichkeit haben, in deinem Alltag selbstbewusst und selbstbestimmt zu agieren. Durch Achtsamkeitsübungen zeige ich dir, bestimmte Gefühle und die Bedürfnisse dahinter zu erkennen und im Hier und Jetzt fühlen und handeln zu können.

👍 Du fühlst dich gestresst und kraftlos? Wenn es dir auf Dauer nicht gelingt, deine EIGENEN Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen, dann kämpfst du dauerhaft und konstant auf einem hohen Stresslevel und entkommst nur schwer deiner Stressspirale. Ich zeige dir, wie du aus deiner Stressspirale aussteigen kannst.

👍 Du wirst Situationen gelassener hinnehmen können und dir nicht so viel zu Herzen nehmen.

👍 Jede Woche bekommst du eine kleine Aufgabe Wochenaufgabe.

???? Vielleicht denkst du jetzt, wie soll das denn gehen? Wenn die wüßte, was ich alles zu tun habe. Und in dir brodelt es, bei dem Gedanken, neben deinem Pensum, das dich gerade überwältigt, noch etwas zusätzlich zu tun?

Warum solltest du das tun fragst du dich?

Weil DU, ja DU der allerwichtigste Mensch in deinem Leben bist. Je entspannter du bist, auf dich achtest und z.B. auch für deine Kinder, Familienmitglieder, Kollegen als Vorbild agierst, umso mehr wirst du Situationen in deinem Alltag anders wahrnehmen können. Und auch die Personen in deinem Umfeld werden dir deinen Gemütszustand spiegeln und anders auf dich reagieren.

😓 Weißt du, ich war so jemand, der sich immer aufgeopfert hat, nie Nein sagen konnte, seine Bedürfnisse zurückgestellt hat und Gefühle unterdrückt hat.

Ich wollte Anerkennung und Lob, wollte „PERFEKT“ sein.

Heute brauche ich das nicht mehr, da ich auf mich selbst achte und mir meine Anerkennung in meinem Sein geben kann.

Selbstfürsorge hat nichts mit Egoismus zu tun!

Nur wer gut für sich selbst sorgt, kann auch gut für andere sorgen.

"Der Effekt von Achtsamkeitsritualen ist wissenschaftlich vielfach belegt. Sie aktivieren Netzwerke im Gehirn, die auch in Stresssituationen immer mehr verfügbar werden. Dadurch gewinnst du in besonders herausfordernden Situationen die Kontrolle über dein Handeln zurück. Du reagierst dann nicht mehr zwingend auf jeden Impuls mit einer automatisierten Handlung.

Achtsamkeit bringt dich wieder mit dir selbst in Verbindung. Du kannst das Leben, die Welt und deine Mitmenschen wieder bewusst erfahren und auf sie reagieren.“

Entscheide dich bewusst dafür, achtsam zu sein.

Und entscheide dich jetzt dafür! Stell dich und deine Bedürfnisse, deine Gesundheit nicht hinten an! Trau dich und tu es für dich. Die wirst mit jedem Mal einen Samen für dich setzen, aus dem Wunderbares hervorgehen wird. Es dauert seine Zeit, um den Weg der Achtsamkeit und deinen neu wahrgenommenen Empfindungen vertrauen können. Bedenke das, wenn es einmal nicht so gut läuft und sich der ersehnte Effekt nicht gleich einstellen will.

Und es kann es auch sein, dass du Phasen des Widerstands erlebst, besonders dann wenn deine Gefühle ins Spiel kommen, die du einkalkulieren solltest und bewusst überwinden und daran wachsen wirst.

? Kannst du dir vorstellen, dass es gar keine "negativen" Gefühle gibt?

Dass du lernen kannst, dass all deine Gefühle ihre Berechtigung haben und gefühlt werden wollen?

Wenn du ganz ehrlich bist, erlaubst du dir alle Gefühle?

Oder welche Strategien nutzt du im Alltag, um diese nicht fühlen zu müssen?

Vor ein paar Jahren hätte ich auch noch müde gelächelt und diese Zeilen als „lebensfremd“ gesehen.

Aber es ist wirklich wahr.

Es ist befreiend und wunderbar.

Ich bin diesen Weg gegangen, habe Achtsamkeit in mein Leben integriert. Und was soll ich sagen, es ist der Hammer.

Du darfst dich Tag für Tag feiern, weil DU, du bist, weil du da bist und weil du, ja DU so wertvoll bist.

🙏 Lass dir noch gesagt sein:

Achtsamkeit hat kein Ziel, es ist ein Weg und braucht Zeit, damit sich Vertrauen entwickeln kann.

? ? ? ? Hier noch ein kleines F&Q, da mich immer wieder Fragen erreichen. ? ? ? ?

? "Muss ich mich aktiv einbringen und etwas sagen? ?

Nein, du machst genau das womit du dich wohlfühlst. Wenn du an einen Punkt kommst, an dem du nicht weiter möchtest steigst du für dich mental einfach aus. Grundlegend ist ein achtsamer Umgang miteinander. Alles darf sein, nichts muss!

? "Irgendwie hört sich das alles so einfach und abgehoben an. Muss ich "spirituell" sein um da mitzumachen"? ?

Nein, das musst du nicht. Aber du solltest dich dafür öffnen, eine Reise zu dir im Hier und Jetzt zu wagen und dich für die Liebe, vor allem zu dir selbst, zu öffnen. Das klingt im ersten Moment etwas spirituell, ABER es ist eine Kombination aus wissenschaftlichen Erkenntnissen der Hirnforschung, sowie einem Herzensweg der Liebe, der nur durch Öffnung deines Herzens passieren kann.

Es gibt kein Ziel, kein fertig, kein perfekt, es ist ein Weg. Eine "Herzenshaltung" eine Haltung vor allem zu dir selbst.

? „Ich habe schonmal Meditationen gemacht und habe mich danach unheimlich traurig gefühlt“. ?

Das kann immer passieren und darf sein. Ich bin immer da für dich, begleite dich und stehe auch am Ende des Kurses für dich zur Verfügung wenn du mich brauchst. Manchmal KÖNNEN sich in einer Meditation Themen aus deinem Unterbewusstsein zeigen, mit denen du nicht gerechnet hast. Ich werde dich nicht damit allein lassen!

? "Ich kann nie abschalten bei einer Meditation". Ich denke immer daran abschalten zu wollen und es klappt dann nicht. Kann ich das lernen? ?

Ja, auf jeden Fall und jeder in seinem Tempo! Wenn man gelernt hat zu funktionieren und alles perfekt machen zu wollen, dauert es seine Zeit, Stück für Stück abschalten zu können. Ohne zu denken: "Oh je, sehe ich jetzt komisch aus?", "Beobachtet mich bei meiner Meditation jetzt jemand?", "Mache ich das gut?", "Was sollen bloß die anderen denken"?

Kennst du das? "Denke nicht an den blauen Elefanten. Die Macht der Gedanken."

Glaube mir, es wird immer besser werden, die Gedanken in der Meditation und dann auch im Alltag. Du wirst dir immer weniger Gedanken darüber machen, was andere über dich denken, wenn du ganz bei dir bleiben kannst.

? „Ich leide unter einer schweren psychischen Störung, kann ich trotzdem mitmachen?“ ?

An dieser Stelle, bitte ich dich unbedingt, dies mit deinem Arzt abzuklären und mich vorab zu informieren um ggf. Vorbereitet zu sein.

? " Ich kann nicht jede Woche kommen und am auch nicht am ersten Termin teilnehmen". ?

Das ist überhaupt kein Problem! Der Kurs ist immer auf eine Einheit ausgerichtet. Einstieg jederzeit möglich. Besuche auch nur einmal im Monat z.B. möglich.

Achtung: 3 G Regel muss bitte beachtet werden.

Im Kurs, bei ausreichend Abstand keine Maskenpflicht. Bei gutem Wetter sogar draußen (in abgeschirmten Bereich).

Bitte bequeme Kleidung, evtl. eine Matte, ein Kissen und eine Decke mitbringen.

Bitte immer auf meiner Webseite schauen ob der Kurs an dem Tag auch stattfindet, da sich mit 2 Kleinkindern spontan immer etwas ändern kann;-) !!!

Aktuelle Infos und Kurse unter: www.erziehungsweise-familienberatung.de

Hier geht es zur Wegbeschreibung:

<https://www.facebook.com/ErziehungsWeise-Familienberatung-Mein-inneres-Kind-meine-Familie-und-Ich-103506304525635/photos/pcb.399525571590372/399520021590927/>