ZEIT AKADEMIE

ACHTSAMKEIT

Die Kraft des Augenblicks nutzen

»IN DEN MEDITATIONEN LÖSEN WIR UNS VON DER ÜBERMÄSSIGEN IDENTIFIKATION MIT DEN EIGENEN GEFÜHLEN UND GEDANKEN. WIR ÜBEN, SIE ALS GESCHEHNISSE IM GEIST WAHRZUNEHMEN, ANSTATT IHNEN ANZUHAFTEN UND UNS VON IHNEN ÜBERROLLEN ODER WEGSPÜLEN ZU LASSEN.«

Dr. Britta Hölzel | Neurowissenschaftlerin, Psychologin & Achtsamkeitstrainerin

DAS KONZEPT DER ACHTSAMKEIT

Achtsamkeit wird beschrieben als das Gewahrsein, das entsteht, wenn Menschen ihre Aufmerksamkeit ins Hier und Jetzt bringen. Wenn sie sich ihren eigenen Sinnesempfindungen, Gefühlen und Gedanken bewusst zuwenden und den Erfahrungen im Moment mit einer nicht verurteilenden, offenen und neugierigen Haltung begegnen.

Das Konzept der Achtsamkeit stammt ursprünglich aus der buddhistischen Philosophie und wird traditionell genutzt, um Gesundheit und Wohlbefinden zu stärken. Das ist auch heutzutage noch das Ziel von Achtsamkeitstrainings – diese sind jedoch meist losgelöst von Spiritualität und Religion. Denn die Übungen und Meditationen basieren auf der natürlichen menschlichen Fähigkeit, die eigene Aufmerksamkeit zu schulen und auf den gegenwärtigen Moment auszurichten. Somit ist die Achtsamkeitspraxis jeder und jedem zugänglich.

DIE WIRKUNG DER ACHTSAMKEIT

Schon seit Jahrtausenden werden im Buddhismus Achtsamkeitsmeditationen genutzt, um mehr Ruhe und innere Freiheit zu finden. Seit etwa 15 Jahren wird die Achtsamkeitspraxis auch zunehmend in der westlichen Welt wertgeschätzt, und ihre Effekte werden auch wissenschaftlich untersucht

IMPRESSUM

Begleitmaterial zum Video-Kurs der ZEIT Akademie Corporate

AUTOR*INNEN: Dr. Britta Hölzel, Dr. Michael Barczok, Susanne Menrad Barczok, Myriam Salome Apke
PROJEKTLEITUNG: Stephanie Wilde
REDAKTION: Myriam Salome Apke
GRAFISCHE UMSETZUNG: Martin Schoberer
FOTOGRAFIEN: Joseph Ruben Heicks
ILLUSTRATIONEN: Doreen Borsutzki
KORREKTORAT: Uta Kleimann

© ZEIT Akademie GmbH, Hamburg 2022
www.zeitakademie.de