

# WO BLEIBE ICH? - STÄRKUNG DER SELBSTFÜRSORGE DURCH ACHTSAMKEIT

Die Achtsamkeit bietet vielfältige Übungen an, um die Selbstfürsorge zu stärken. Wenn wir achtsam sind, lenken wir die Aufmerksamkeit bewusst und mit Akzeptanz auf die gegenwärtige Erfahrung und nehmen sie mit allen Sinnen wahr. Durch das Training der Achtsamkeit lernen wir schädliche gewohnheitsmäßige Reaktionsweisen, wie das Überschreiten der eigenen Grenzen zu erkennen und zu unterbrechen.

## ZIELE

In den kleinen und großen Stürmen des beruflichen Alltags kann es leicht passieren, dass wir den Kontakt zu uns verlieren und uns im Strudel des Tuns verfangen. Und wenn wir dann irgendwann feststellen, dass uns der Sog des automatischen Handelns mitgerissen hat, dann kritisieren und verurteilen wir uns auch noch für unsere Unaufmerksamkeit, statt ihr mit Mitgefühl und Fürsorge zu begegnen. Fürsorge und Mitgefühl gehen Hand in Hand: Sie helfen uns, uns selbst das dringend benötigte Verständnis und die Zuwendung zu gewähren, die wir brauchen, um unsere Bedürfnisse wahrzunehmen und uns das zu geben, was uns gerade guttut. Indem wir lernen rechtzeitig innezuhalten, unsere Bedürfnisse zu erforschen und unsere Grenzen zu respektieren, können wir auch besser für andere da sein, weil wir klarer und zentrierter sind.

## INHALTE

In diesem modularen 3-tägigen Training praktizieren wir eine Fülle von Übungen, die uns helfen, immer wieder bei uns einzuchecken und im Hier und Jetzt anzukommen. Folgende Inhalte werden praxis- und erlebnisorientiert vermittelt:

- Achtsamkeit versus Autopilot
- Wahrnehmen und unterbrechen der Stressdynamik
- Erkennen der individuellen Stressauslöser
- Bewusstmachen der Bedürfnisse und Ressourcen
- Positive Gefühle kultivieren.
- Bewusstmachen der eigenen Grenzen
- Maßnahmen zur Selbstfürsorge in den beruflichen Alltag integrieren.

Im Training wird besonders Wert gelegt auf den Praxisbezug und die Anwendbarkeit der Übungen im beruflichen Alltag. Zwischen den einzelnen Modulen soll das Gelernte in den beruflichen Alltag transferiert werden.

## METHODEN

Das Training ist methodisch abwechslungsreich: Impulsvorträge, Achtsamkeitsübungen und Reflektion des Erlebten wechseln sich ab.

## AM ENDE DER WEITERBILDUNG WERDEN SIE:

- Gelernt haben, den Geist in den gegenwärtigen Moment zu lenken und dort zu verweilen
- Gelernt haben, die Dynamik von Stressauslöser und Stressreaktion zu unterbrechen und bewusst zu agieren
- Gelernt haben, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und zu stärken, sowie die eigenen Grenzen zu identifizieren und zu respektieren
- Gelernt haben, Ressourcen zu aktivieren und gut für sich zu sorgen.



Réf. 0925

### » ZIELGRUPPE

Alle Interessierte, die bewusster wahrnehmen und handeln möchten.

### » WEITERBILDNERIN

Viviane BISENIUS  
M.A., systemischer Coach, NLP-Master-Practitioner, Trainerin für Stressmanagement, MBSR-Lehrerin (Mindfulness-based-stress-reduction).  
[www.mbsr.lu](http://www.mbsr.lu)

### » TERMINE

03.03.2025, 10.03.2025,  
17.03.2025  
09:00-17:00

21 Fortbildungsstunden  
Formation certifiée

### » KOSTEN

530 €  
(das Mittagessen ist im Preis  
inbegriffen)



### » SPRACHE

Lëtzebuergesch

### » ORT

Domaine du Château  
Bettange-sur-Mess