

Ulrike Juchmann

Verbundenheit
mit sich und anderen
MEG Tagung 2017



Ulrike Juchmann
Gesundheit stärken - Potenziale entwickeln

copyright Ulrike Juchmann

Der Rahmen



MSC Mindfulness Self
Compassion

Germer, Neff, 2011

MBCL Mindfulness
Based Compassionate
Living, van den Brink,
Koster, 2012

MBCT 8 Wochenkurs

Mindfulness based
cognitive therapy
Rückfallprophylaxe bei
Depressionen
2000, 2015 Williams,
Teasdale, Segal

Positive Psychologie

Fredrickson 2013

Einsichtdialog

Gregory Kramer

Re-Source Studie

Training zur
Entwicklung von
Mitgefühl

Singer (2012- 2014)

**Verbundenheit
mit sich und
anderen**

MBSR 8 Wochenkurs

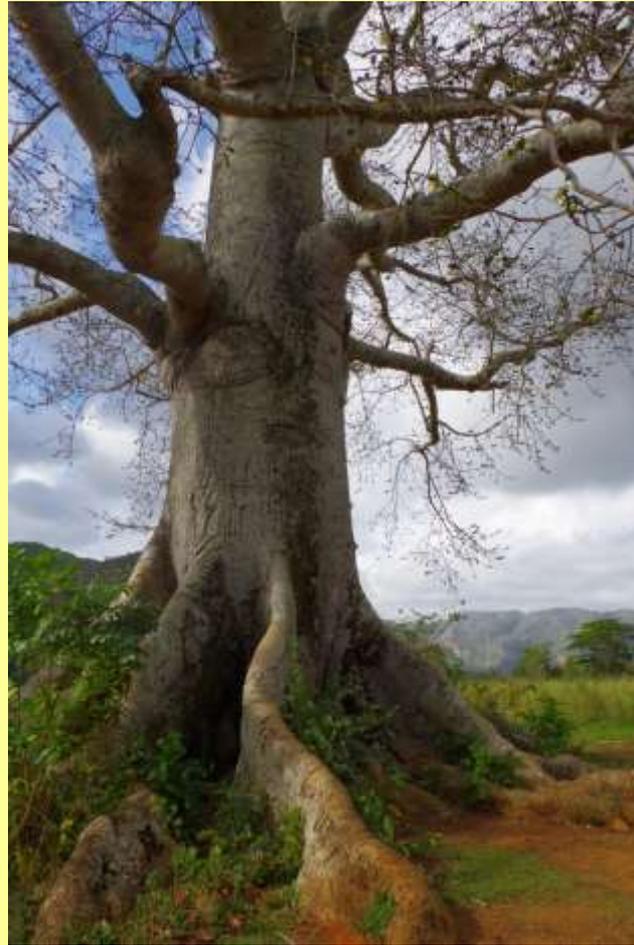
Mindfulness based
stress reduction
1979 Jon Kabat-Zinn

**Wurzeln im
Buddhismus**

Achtsamkeit
Liebende Güte

Ethik

E.M. Forster: Sei nur verbunden



copyright Ulrike Juchmann

Üben von Verbundenheit



Sich um sich selbst
zu kümmern, bedeutet
als Erstes zu lernen,
wie man anhält und
nach innen schaut.

Thich Nhat Hanh



Übung 3 Schritt Innehalten

1. Aufmerksamkeit bewusst lenken:
Gedanken, Gefühle, Körper



2. Fokussieren beim Atem

3. Weiter Fokus: Körper und Umgebung

Die 4 Brahma-viharas – die himmlische Heimat

Liebende Güte
Freundschaft
Metta

Mitgefühl
Karuna

Mitfreude
Mudita



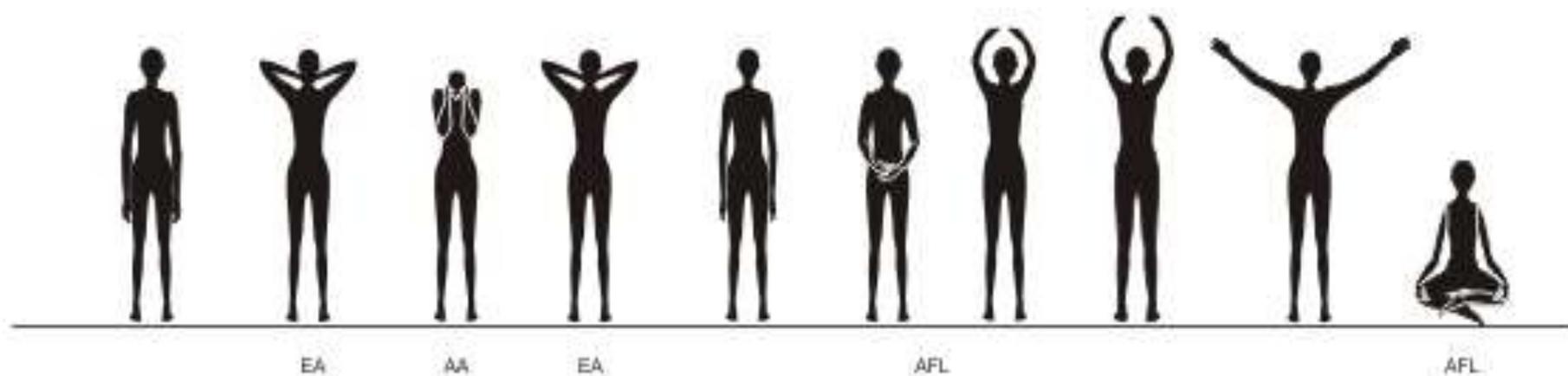
Gleichmut
Upekkha

Meine Herzzugänge: (wie kann ich mich mit Qualitäten von Freundlichkeit, Wärme, Offenheit, Mitgefühl öffnen)

- Erinnerung an eine liebevolle Situation:
- sich ein Baby vorstellen, kleines Tier:
- Bewegung des Atems im Herzen spüren:
- Gefühl von Wärme, Sonne/ Körpergefühl:
- Lächeln
- Sicherer Ort/ wohlwollendes Wesen:
- Sätze: Möge ich glücklich sein. Möge ich mich sicher und geborgen fühlen. Möge ich gesund sein. Möge ich frei und mit Leichtigkeit leben.

Die Metta Meditation - Freundschaft





Heilsame Zustände kultivieren

MIAMI 499 Km

BERLIN 8502 Km

LONDRES 7634 Km

Heilsame Zustände kultivieren – nach Barbara Fredrickson

VERGNÜGEN/HUMOR

FREUNDLICHKEIT

DANKBARKEIT

HEITERKEIT

Imagination

INTERESSE

EHRFURCHT

Hoffnung

Liebe

Stolz

Fredrickson Broaden and Build Theorie



Positive Emotionen:

- Bilden Ressourcen
- Führen zur Inneren Stärkung
- wirken langfristig
- Fördern die Resilienz
- Helfen bei Herausforderungen und Schwierigkeiten

Der Build Effekt

Fredrickson: Broaden and Build Theorie

Erweiterungs/Broaden Effekt

Positive Emotionen

- erweitern den Horizont
- öffnen für neue Erfahrungen
- Lassen mehr Möglichkeiten sehen
- Führen zu Verbundenheit
- Ermöglichen kreativere Lösungen
- Und bessere Entscheidungen

Positive Emotionen kultivieren

Eines Abends erzählte ein alter Cherokee-Indianer seinem Enkelsohn am Lagerfeuer von einem Kampf, der in jedem Menschen tobt.

Er sagte: „Mein Sohn, der Kampf wird von zwei Wölfen ausgefochten, die in jedem von uns wohnen.“

Einer ist böse. Er ist der Zorn, der Neid, die Eifersucht, die Sorgen, der Schmerz, die Gier, die Arroganz, das Selbstmitleid, die Schuld, die Vorurteile, die Minderwertigkeitsgefühle, die Lügen, der falsche Stolz und das Ego.

Der andere ist gut. Er ist die Freude, der Friede, die Liebe, die Hoffnung, die Heiterkeit, die Demut, die Güte, das Wohlwollen, die Zuneigung, die Großzügigkeit, die Aufrichtigkeit, das Mitgefühl und der Glaube.

Der Enkel dachte einige Zeit über die Worte seines Großvaters nach, und fragte dann: Welcher der beiden Wölfe gewinnt?

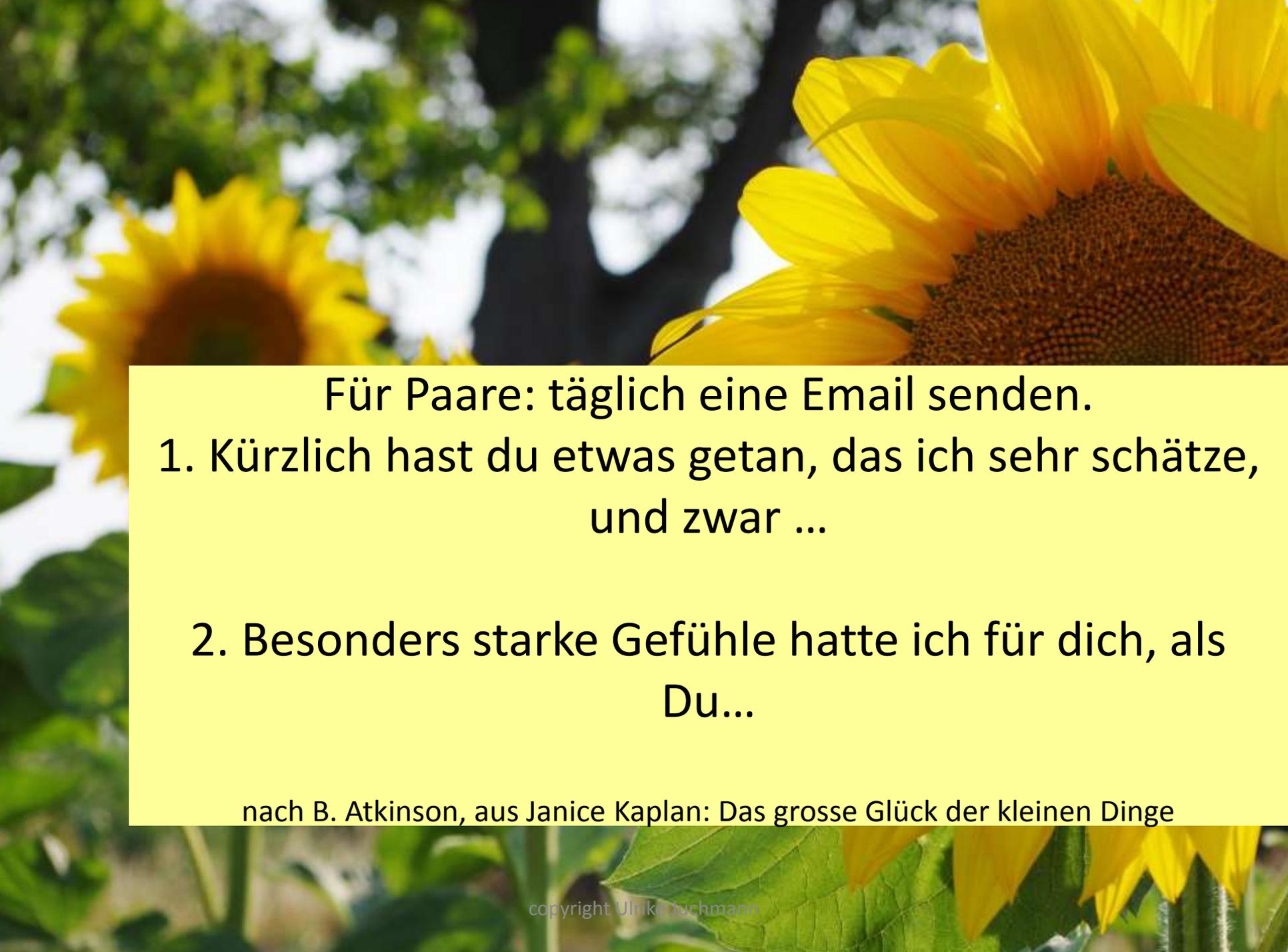
Der alte Cherokee antwortete: „Der, den du fütterst.“

Dankstelle



Dankbarkeit stimmt uns auf Positivität ein



A close-up photograph of sunflowers in a field. The sunflowers have bright yellow petals and dark brown centers. The background is slightly blurred, showing more sunflowers and green foliage under a bright sky.

Für Paare: täglich eine Email senden.

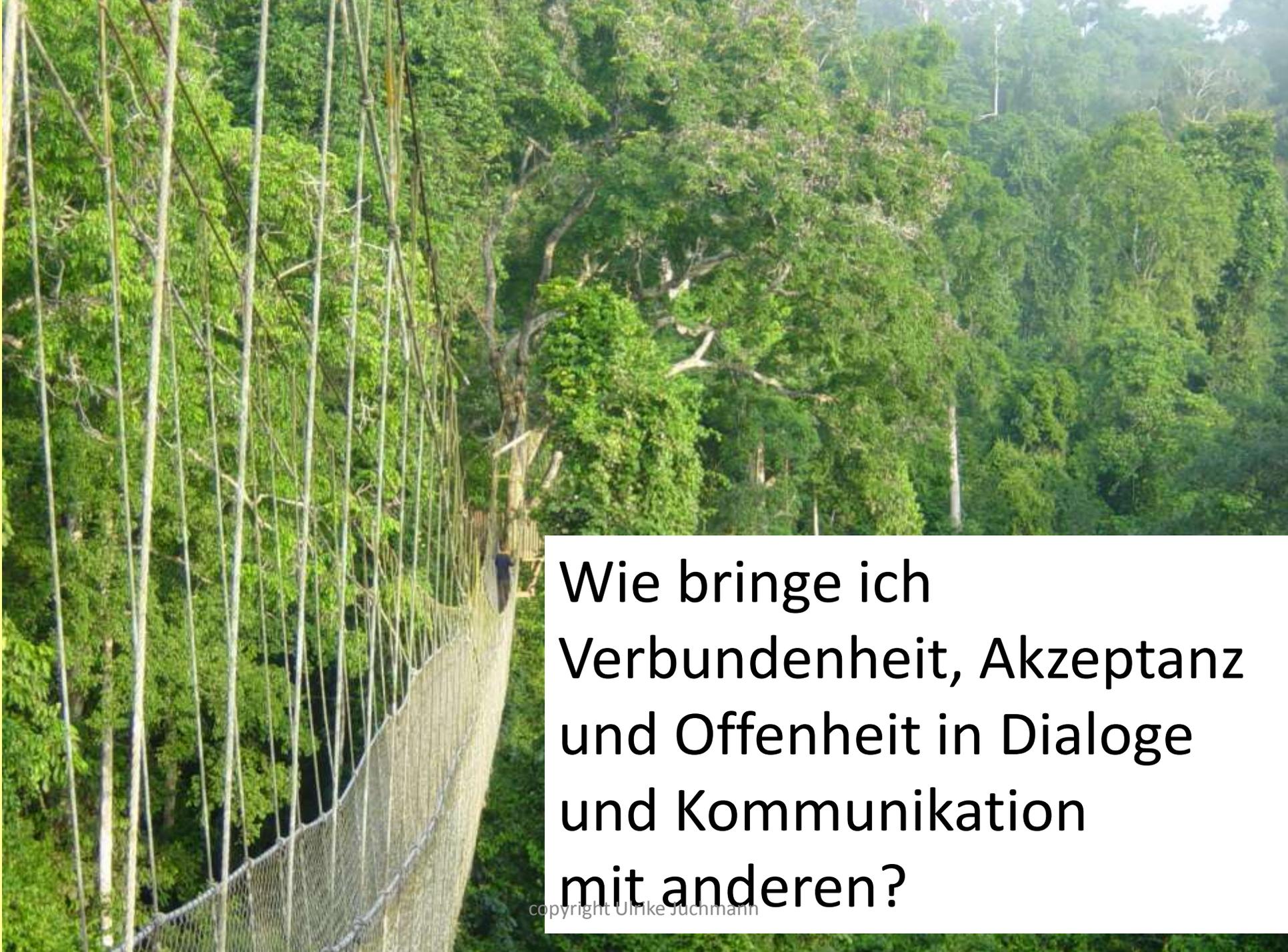
1. Kürzlich hast du etwas getan, das ich sehr schätze,
und zwar ...

2. Besonders starke Gefühle hatte ich für dich, als
Du...

nach B. Atkinson, aus Janice Kaplan: Das grosse Glück der kleinen Dinge

Achtsame Dialoge





Wie bringe ich
Verbundenheit, Akzeptanz
und Offenheit in Dialoge
und Kommunikation
mit anderen?

Einsichtsdialoge nach Gregory Kramer

- Innehalten
- Entspannen
- Öffnen
- Dem Entstehen vertrauen
- Tief zuhören
- Die Wahrheit sagen



Aquarell Dr. Jutta Pritzsche

copyright Ulrike Juchmann

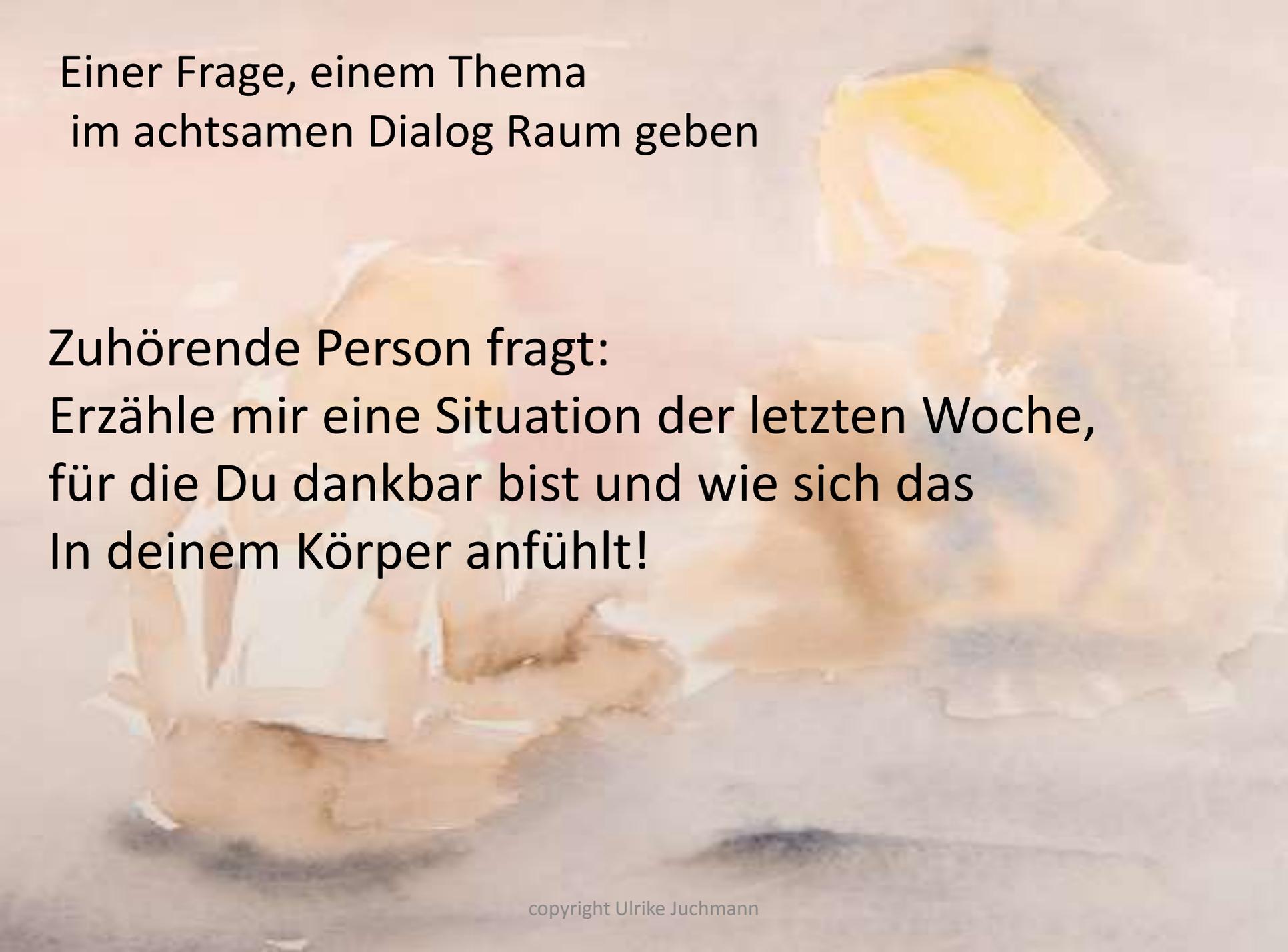
Sprecher

- Nimmt Kontakt mit sich auf
- Lässt sich Zeit
- Hört nach innen
- Spricht von der eigenen Erfahrung

Zuhörender

- Öffnet sich dem Zuhören
- Wendet sich dem Sprecher zu
- Nimmt eigene Reaktionen, Impulse wahr
- Reagiert nicht nach außen, spricht nicht

**Klare Rollenverteilung, strukturierter Ablauf,
Rollenwechsel**



Einer Frage, einem Thema
im achtsamen Dialog Raum geben

Zuhörende Person fragt:
Erzähle mir eine Situation der letzten Woche,
für die Du dankbar bist und wie sich das
In deinem Körper anfühlt!

Was lässt sich lernen im achtsamen Dialog?



- Bewusstes, achtsames Sprechen und Zuhören
- Ein Thema vertiefend erfahren
- Offene, authentische Kommunikation
- Pausen, Schweigen, Erfahrungen teilen
- Mitgefühl mit sich und dem anderen entwickeln
- Sich mit Gefühlen und dem Körper in der Kommunikation erfahren

Re-Source Studie

Frau Prof. Tania Singer MPI Leipzig

www.resource-project.org

<http://www.cbs.mpg.de/>

389495/sp-resource

Wenn wir im Stress sind, es uns nicht gut geht, uns etwas Schwieriges widerfährt, dann reagieren wir oft mit...

- Vermeidung oder Überidentifikation
- Isolierung und Rückzug
- Selbstkritik und Selbstabwertung

Niemanden behandeln wir
so schlecht wie uns selbst

Kristin Neff

Wenn wir im Stress sind, es uns nicht gut geht,
uns etwas Schwieriges widerfährt...

Wonach sehnen wir uns?

Was brauchen wir?

Trost

Verständnis

Unterstützung

Zuwendung

Freundlichkeit



Selbstmitgefühl nach Kristin Neff

Achtsamkeit, das Leiden bemerken und sich dem Schmerz zuwenden

Verbundenheit mit anderen Menschen

Freundlichkeit mit sich selbst

- **Literaturliste:**

- Eric van den Brink; Frits Koster: Mitfühlend leben. 2012: Kösel
- Barbara I. Fredrickson: Die Macht der guten Gefühle. 2011. Campus
- Janice Kaplan: Das grosse Glück der kleinen Dinge. Wie Dankbarkeit mein Leben veränderte. 2015
- Gregory Kramer: Einsichtsdialog
- Kristin Neff: Selbstmitgefühl
- Sharon Salzberg: Metta Meditation. 2003, Arbor
- Tania Singer, Matthias Bolz (ein wunderbares, kostenloses e-book): Mitgefühl in Alltag und Forschung
- Maren Schneider: Ein Kurs in Selbstmitgefühl. 2016. o.w. Barth
- Mirjam Tanner: Compassion Focused Therapy – Mitgefühl im Fokus. 2015. Reinhardt

Audiodateien Mitgefühlsmeditationen: <http://www.achtsamkeit-juchmann.de/audiodateien-zum-thema-mitgefuehl/>



**Nirgends im Schatten
Der weißen Kirschbaumblüten
Ist jemand Fremder
Issa**

A close-up photograph of a flowering branch, likely a cherry or plum, with numerous white blossoms and green leaves. The background is a clear blue sky. The text is overlaid on the lower half of the image.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit !

Den Vortrag finden Sie unter:
www.achtsamkeit-juchmann.de