

Medizin, Therapie, multiprofessionelles Team Fortbildungen

Sie befinden sich hier:

Fortbildung

Medizin, Therapie und multiprofessionelles Team

Achtsamkeit und Dankbarkeit - Wie Dankbarkeit zu unserem Wohlbefinden beitragen kann

Termin

15.03.-17.03.2024

Weitere Termine siehe unten!

Referentin

Petra Meibert

[WEITERE INFORMATIONEN](#)

Seminarnummer

241-39

Kursgebühr

410,00 €

*„..... Übt ihr euch beharrlich in Dankbarkeit,
so werdet ihr langsam eins mit der Sonne der Liebe werden,
und die Liebe wird durch euch ihre alles heilende Freude verbreiten“.*

Dschalal ad-Din Rumi

Nach Cicero ist „Dankbarkeit nicht nur die größte aller Tugenden, sondern auch die Mutter aller anderen“.

Ein tibetischer Lama hat einmal gesagt, die Dankbarkeit sei wie eine Satellitenschüssel.

Fühlen wir uns dankbar, so sind unsere Antennen bereit, die uns zur Verfügung stehende Fülle an Gutem zu empfangen.

Ist aber unser Geist in irgendeiner Form belastet, z.B. durch Stress oder Negativität, dann

verlieren wir die guten Dinge leicht aus dem Blick. Sie haben dann einfach keinen Raum in unserem Leben, um sich bemerkbar zu machen. Aber selbst wenn die Dinge gerade nicht so laufen, wie wir es gerne hätten, lässt sich etwas finden, was Dankbarkeit verdient. Dankbarkeit lässt sich also üben und in den eigenen Alltag integrieren. Studien zeigen, dass Dankbarkeit den Hypothalamus positiv beeinflusst und dies wirkt sich auf Stoffwechsel, Schlaf und Stressresistenz aus. Sogar depressive Symptome können durch Dankbarkeitsübungen gelindert und Zufriedenheit gesteigert werden. Sie weckt und stärkt in uns Zustände, die zu Glück führen wie z.B. Freundlichkeit, Güte, Liebe und Klarheit. U.a. hängt dies mit der Ausschüttung von Dopamin zusammen, welches zu den Glückshormonen zählt.

Was hat Dankbarkeit mit Achtsamkeit zu tun?

Achtsam zu sein, heißt nicht nur das Hier und Jetzt bewusst wahrzunehmen, sondern auch den Fokus auf das zu legen, was uns guttut. Um für etwas dankbar sein zu können, müssen wir die Aufmerksamkeit bewusst auf die guten Dinge lenken, egal ob groß oder klein und dabei hilft die Praxis der Achtsamkeit. Wer also seine Achtsamkeit trainiert, entdeckt häufiger die schönen kleinen Dinge des Alltags, die Grund zur Dankbarkeit geben und stärkt somit diese wertvolle Geistesqualität in sich. Auch in der Psychotherapie werden Dankbarkeitsübungen eingesetzt. In den letzten Jahrzehnten gibt es immer mehr wissenschaftliche Studien, die die positive Wirkung von Dankbarkeit auf unser Wohlbefinden belegen.

Inhalte

In diesem Vertiefungsseminar steht – wie gewohnt – die Praxis im Vordergrund. So werden wir Übungen praktizieren, die uns helfen, Dankbarkeit zu empfinden und in uns zu stärken.

Das Seminar gibt Raum für gemeinsame Übungspraxis; Austausch und Reflexion zu den Erfahrungen mit der eigenen Achtsamkeitspraxis; Das Erforschen der Wahrnehmung von Dankbarkeit und der positiven Wirkung auf unser Wohlbefinden; Ausprobieren verschiedener Dankbarkeitsübungen für andere Menschen, uns selbst, Dinge in unserem Leben sowie Dankbarkeit in einem größeren, vielleicht auch spirituellen Zusammenhang; Stärkung der Motivation und Stabilisierung der Übungspraxis für zu Hause.

Methoden

Meditationspraxis in der Gruppe, Phasen des Schweigens, theoretischer Input, Selbsterfahrungsaustausch, Gruppendiskussion und Peeraustausch

Zertifizierung

Für das Seminar werden von der LPK 19 Punkte angerechnet.

Zielgruppe

Menschen mit Erfahrungen in der Achtsamkeitsmeditation, z. B. im Rahmen eines Achtsamkeitstrainings o. ä.

Maximale Teilnehmerzahl

16

Termine / Folgeseminare

15.03.-17.03.2024

1. Tag: 16.00-20.00 Uhr

2. Tag: 9.00-17.00 Uhr

3. Tag: 9.00-13.00 Uhr

Referentin



Petra Meibert

Diplom-Psychologin, Ausbilderin und
Supervisorin für MBSR und MBCT,
Buchautorin

Sie haben Fragen?



Inga Weise

Bildungsreferentin

Telefon: 06222 55-2752
inga.weise@akademie-im-park.de