

# Medizin, Therapie, multiprofessionelles Team Fortbildungen

Sie befinden sich hier:

Fortbildung

Medizin, Therapie und multiprofessionelles Team

## Achtsame Präsenz in Beziehungen entwickeln und stärken. Unserer menschlichen Verletzlichkeit achtsam begegnen

### Termin

11.03.-13.03.2022

Weitere Termine siehe unten!

### Referentin

Petra Meibert

[WEITERE INFORMATIONEN](#)

### Seminarnummer

221-34

### Kursgebühr

390,00 €

Wir Menschen sind beziehungsorientiert. Wir brauchen und schätzen den Kontakt zu anderen, wenn sie uns wohl gesonnen sind und uns unterstützen. In Beziehungen können wir Wärme, Sicherheit und Anerkennung finden. Gleichzeitig sind Beziehungen Schauplatz für Stress und Verletzungen. Soziale Unstimmigkeiten und Ablehnung oder Ausgrenzung sind die am schwierigsten zu bewältigenden Stressfaktoren (sozialer Stress). In Beziehungen ist die Herausforderung, bei sich und authentisch sowie gleichzeitig im Kontakt mit dem Gegenüber zu sein am größten.

Achtsamkeit fördert diese Fähigkeit des In-Kontakt-Seins mit sich selbst und anderen und kann damit den Beziehungsprozess verbessern und uns erlauben, vollständig mit einem anderen Menschen im Hier und Jetzt präsent zu sein, jenseits unserer Konzepte. Voraussetzung ist, dass wir einen offenen, freien Blick auf das richten können, was in uns vor sich geht, um dann auch dem anderen wach, offen und akzeptierend zu begegnen, ohne sich von „Vor-Urteilen“ und Bewertungen zu stark leiten zu lassen. Hierzu brauchen wir Qualitäten wie Vertrauen, Offenheit, Selbst-Mitgefühl, Zugewandtheit und Freundlichkeit ebenso wie die Fähigkeit, sich abgrenzen zu können. All diese Dimensionen unseres Erlebens werden ebenfalls durch die Achtsamkeitspraxis gestärkt.

## Inhalte

Wir werden uns in dem Seminar folgenden Fragen widmen:

- Was bedeutet zwischenmenschliche Achtsamkeit?
- Wie komme ich mit anderen auf achtsame Weise in Kontakt?
- Was ist der Unterschied zwischen Mitgefühl und Empathie?
- Wie kann ich bei mir und in Kontakt sein?
- Wie kann ich dem Gegenüber wach, offen und frei begegnen?
- Wie können wir Achtsamkeit in Alltagsbeziehungen leben und unsere Praxis vertiefen?

Das Seminar gibt Raum für:

- das Erforschen bzw. die Bewusstwerdung der eigenen automatischen Reaktivität in Beziehungen und die Entwicklung von Möglichkeiten, selbst gestaltend, achtsam und „weise“ zu reagieren
- Austausch und Reflexion zu den Erfahrungen mit der eigenen Achtsamkeitspraxis
- Vertiefendes praktizieren der Achtsamkeits- und Mitgefühlsübungen
- Stärkung der Motivation und Stabilisierung der Übungspraxis für zu Hause

## Methoden

Gemeinsame Meditationspraxis, Phasen des Schweigens, theoretischer Input, Selbsterfahrungsaustausch, Gruppendiskussion

## Zertifizierung

Für das Seminar werden von der LPK voraussichtlich 21 Punkte angerechnet.

## Zielgruppe

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

## Maximale Teilnehmerzahl

16

## Termine / Folgeseminare

11.03.-13.03.2022

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](mailto:inga.weise@akademie-im-park.de)