

## Achtsamkeit als Haltung und Methode in der Arbeit mit psychisch kranken Menschen

---

Achtsamkeit bedeutet, den gegenwärtigen Moment bewusst wahrzunehmen, ohne ihn zu bewerten. Was fast schon banal klingt ist eigentlich unglaublich schwierig, nicht nur für Klienten, sondern ebenso für uns Mitarbeitende. Das Achtsamkeitskonzept stammt ursprünglich aus dem Buddhismus und hält schon seit längerem Einzug in die psychosoziale Arbeit. Mittlerweile wurden für Erkrankungen wie Borderline, Depression oder Angststörungen achtsamkeitsbasierte Therapieansätze entwickelt. In dieser Fortbildung werden Elemente dieser Methoden vorgestellt. Vor allem wird erarbeitet, wie sich Achtsamkeitsansätze in die Alltagsarbeit integrieren lassen.

Wir können nur dann Achtsamkeit bei unseren Klienten fördern, wenn wir selbst auch Achtsamkeit praktizieren. Daher wird ein wichtiges Element dieser Fortbildung die Vertiefung der eigenen Achtsamkeit sein. Dazu dienen uns Meditationen, Atemübungen und Methoden zur Körperwahrnehmung. Wir erproben sie zunächst an uns selbst und lernen anschließend, wie wir sie professionell nutzen können. Aus einer achtsamen Haltung heraus begegnen wir unserem Gegenüber mit Annahme, wirklicher Präsenz und Gegenwärtigkeit. Davon profitieren nicht nur unsere Klienten, sondern auch wir selbst, denn unsere Arbeit (und unser Leben) werden müheloser und freudvoller.

---

<b>Zielgruppe:</b>	Dieses Seminar wendet sich an alle Mitarbeitenden in psychosozialen Berufen.
<b>Referent:</b>	Andreas Knuf, Dipl.-Psych./Psychologischer Psychotherapeut, von ihm sind mehrere Achtsamkeitsbücher erschienen, u.a. „Die Entdeckung der Achtsamkeit“ (Psychiatrie-Verlag); <a href="http://www.andreas-knuf.de">www.andreas-knuf.de</a>
<b>Termin:</b>	04. – 06. Mai 2020 9–17 Uhr
<b>Ort:</b>	Freiräume Konstanz Vor der Halde 5 D-78462 Konstanz
<b>Kosten:</b>	375 Euro
<b>Anmeldung:</b>	Erfolgt über die Shop-Funktion auf unserer Homepage.