



Chancen von Achtsamkeit

IN EINER KRISENHAFTEN WELT

EVA HÜBLER MSC

KARIM HEGAZY MA



Ihre Gesundheit ist unser Anliegen
www.oegl-lebensberater.at

Karim Hegazy


EVA HÜBLER

KRI·SE

/Kríse/

Substantiv, feminin [die]

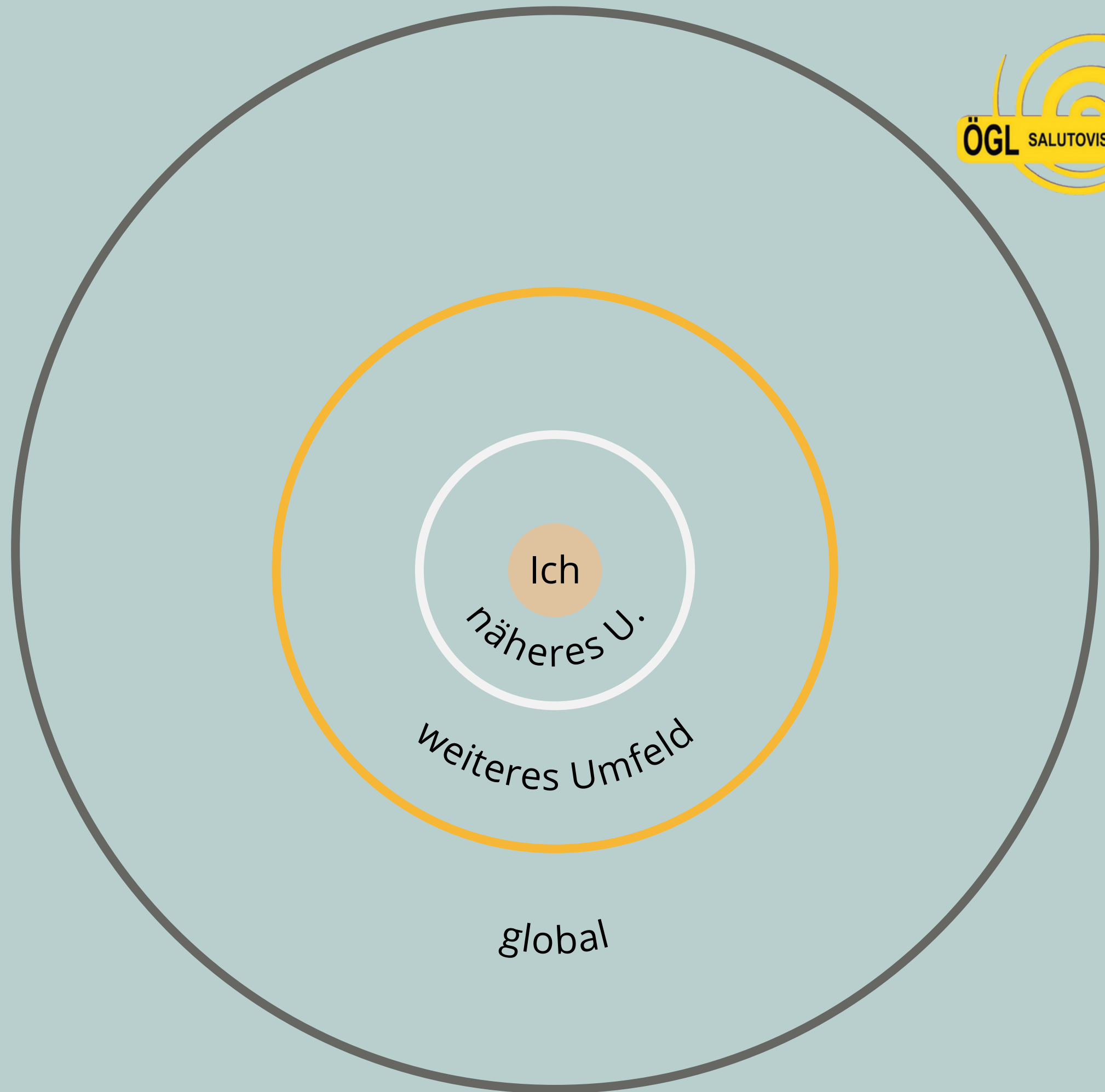
Bedeutung

schwierige Lage, Situation, Zeit [die den Höhe- und Wendepunkt einer gefährlichen Entwicklung darstellt]; Schwierigkeit, kritische Situation; Zeit der Gefährdung, des Gefährdetseins

Herkunft

griechisch krísis = Entscheidung, entscheidende Wendung

**WELCHE KRISEN
ERLEBST DU
GERADE?**





THE GLOBAL GOALS

ÜBER DIE SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS (SDG'S)

Alle 193 Mitgliedsstaaten der Vereinten Nationen verabschiedeten am 25. September 2015 die **Agenda 2030**.

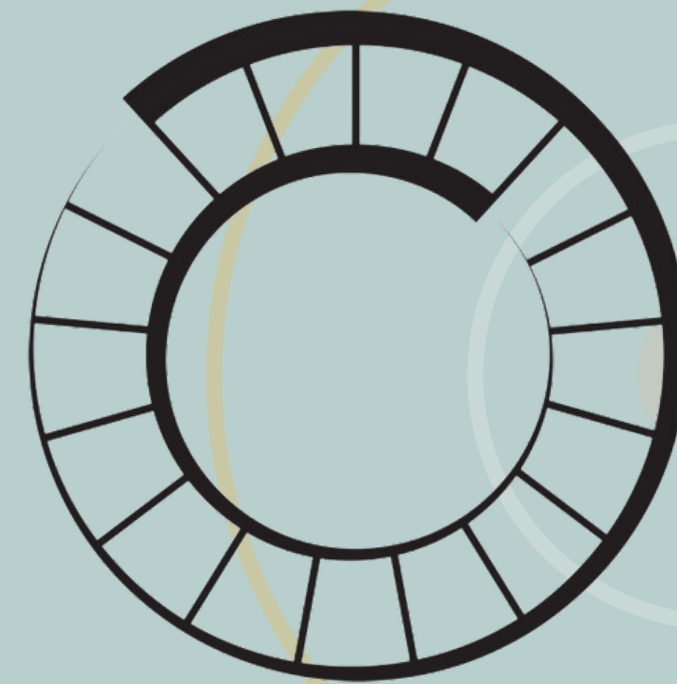
Diese beinhaltet 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung, welche **soziale, ökologische und ökonomische Aspekte** umfassen.





ZIELE FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG





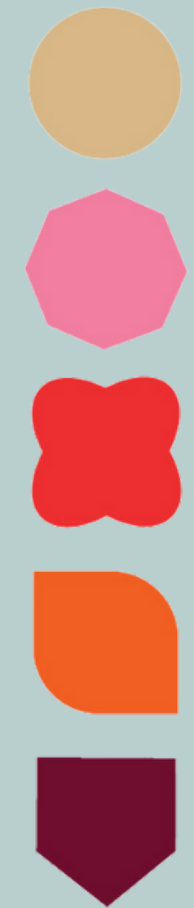
INNER DEVELOPMENT GOALS

ÜBER DIE INNER DEVELOPMENT GOALS (IDG'S)

Die Fortschritte der **Agenda 2030** können nicht schnell genug umgesetzt werden.

Aus diesem Grund wurden die IDG's ins Leben gerufen, die sich für die **Förderung der inneren Entwicklung** hin zu einer nachhaltigeren Zukunft einsetzt.

Nach einer **Analyse von 800 Antworten** aus einer Reihe von Treffen mit Personen aus dem privaten und öffentlichen Sektor sowie Forscher:innen und Führungskräften wurden **23 Fähigkeiten für inneres Wachstum** abgeleitet. Die wurden in **5 Dimensionen** eingeteilt.





1 Sein

Beziehung zu sich selbst

Innerer Kompass

Integrität und
Authentizität

Offenheit und
Lernbereitschaft

Selbsterkenntnis

Gegenwärtigkeit



2 Denken

Kognitive Fertigkeiten

Kritisches Denken

Bewusstsein für
Komplexität

Perspektivische
Fähigkeiten

Sinnstiftung

Langfristige
Orientierung und
Visionen



3 Beziehung

Fürsorge für andere und
die Welt

Wertschätzung

Verbundenheit

Bescheidenheit

Einfühlungsvermögen
und Mitgefühl



4 Zusammenarbeit

Soziale Kompetenzen

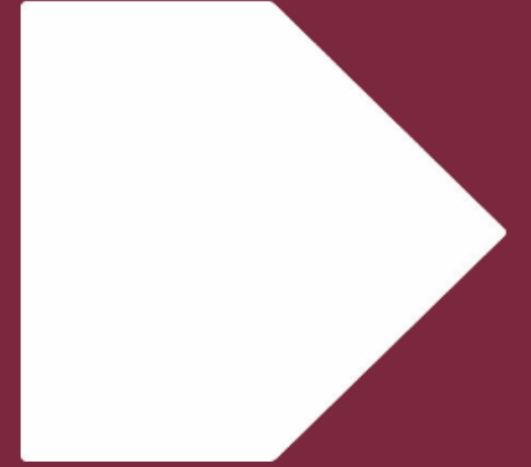
Kommunikationsfähig-
keiten

Mitgestaltungsfähig-
keiten

Inklusive Denkweise
und interkulturelle
Kompetenz

Vertrauen

Mobilisierungsfähigke-
iten



5 Handeln

Wandel vorantreiben

Mut

Kreativität

Optimismus

Beharrlichkeit



Sein

Beziehung zu sich selbst

Die Pflege unseres inneren Lebens und die Entwicklung und Vertiefung unserer Beziehung zu unseren Gedanken, Gefühlen und unserem Körper helfen uns, präsent, absichtsvoll und nicht reaktiv zu sein wenn wir mit Komplexität konfrontiert sind.



Innerer Kompass

Ein tief empfundenes Gefühl der Verantwortung und des Engagements für Werte und Ziele, die dem Wohl des Ganzen dienen.

Integrität und Authentizität

Die Verpflichtung und Fähigkeit, aufrichtig, ehrlich und integer zu handeln.

Offenheit und Lernbereitschaft

Eine Grundhaltung der Neugier und die Bereitschaft, verletzlich zu sein, sich auf Veränderungen einzulassen und zu wachsen.

Selbsterkenntnis

Fähigkeit, in reflektierendem Kontakt mit den eigenen Gedanken, Gefühlen und Wünschen zu sein; ein realistisches Selbstbild und Fähigkeit zur Selbstregulierung.

Gegenwärtigkeit

Die Fähigkeit, im Hier und Jetzt zu sein, ohne zu urteilen und in einem Zustand der offenen Präsenz.

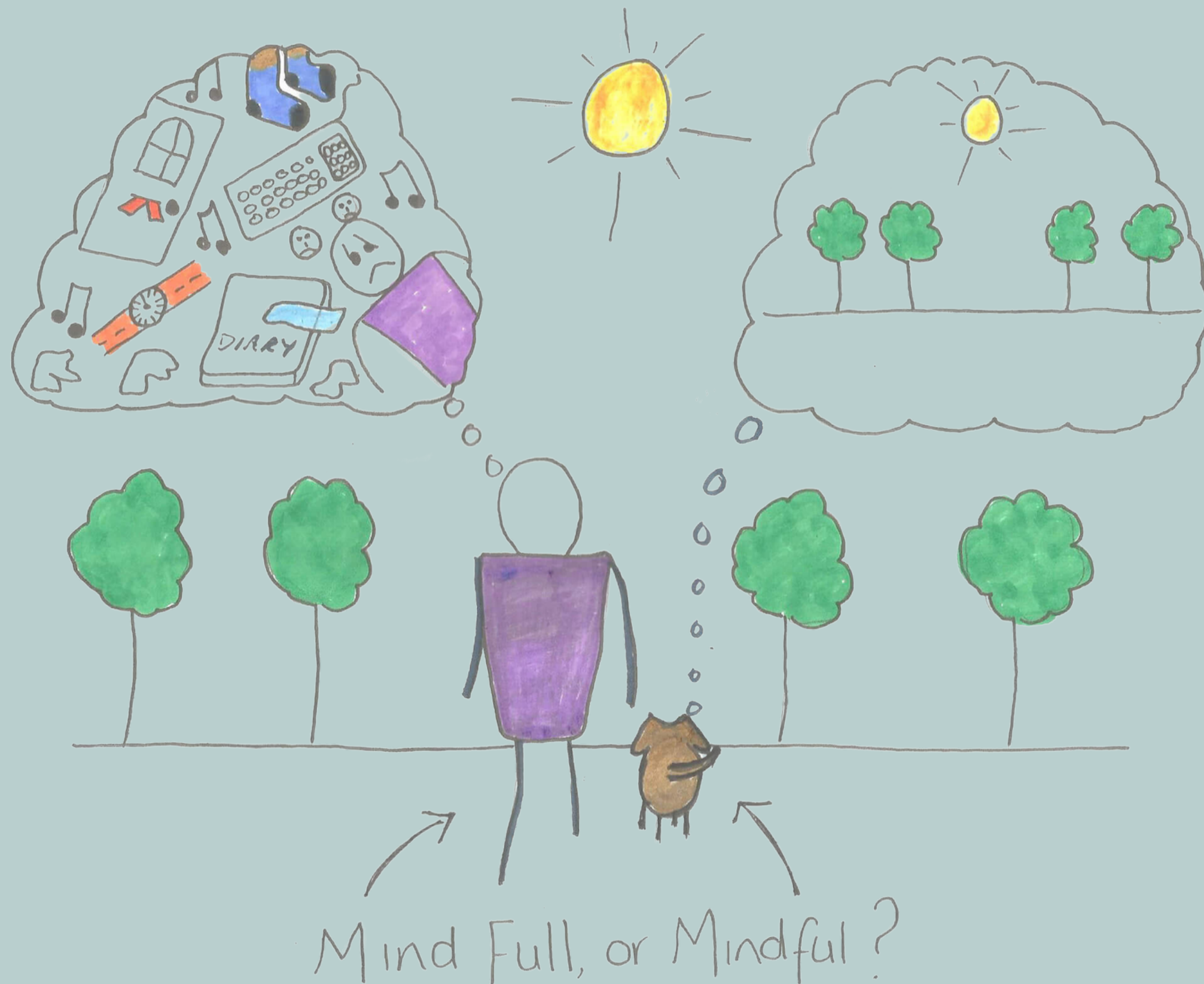
ACHT·SAM·KEIT

/Áchtsamkeit/

Substantiv, feminin [die]

Bedeutung

Achtsamkeit bedeutet, den **gegenwärtigen Moment bewertungsfrei und bewusst wahrzunehmen**. Bewusst heißt, dass wir uns entscheiden, unsere **Aufmerksamkeit fokussiert** auf den gegenwärtigen Moment zu richten, uns nicht ablenken lassen oder gedanklich abschweifen. Das beinhaltet die eigenen Gefühle, Gedanken und die Umgebung, in der wir gerade sind - das **ganze Spektrum des Hier und Jetzt**. Es geht darum, den Moment **wertfrei** wahrzunehmen. Wir registrieren zwar die Bewertung, welche geschieht (z. B. das ist unangenehm), gehen aber nicht weiter darauf ein. So treten wir aus dem **"Autopilotmodus"** aus, aus dem aus Bewertungen und Gedanken automatisch Handlungen erfolgen.



“

Mindfulness is moment-to-moment awareness. It is cultivated by purposefully paying attention to things we ordinarily never give a moment's thought to.”

Jon Kabat-Zinn

Die Stufen der Wahrnehmung

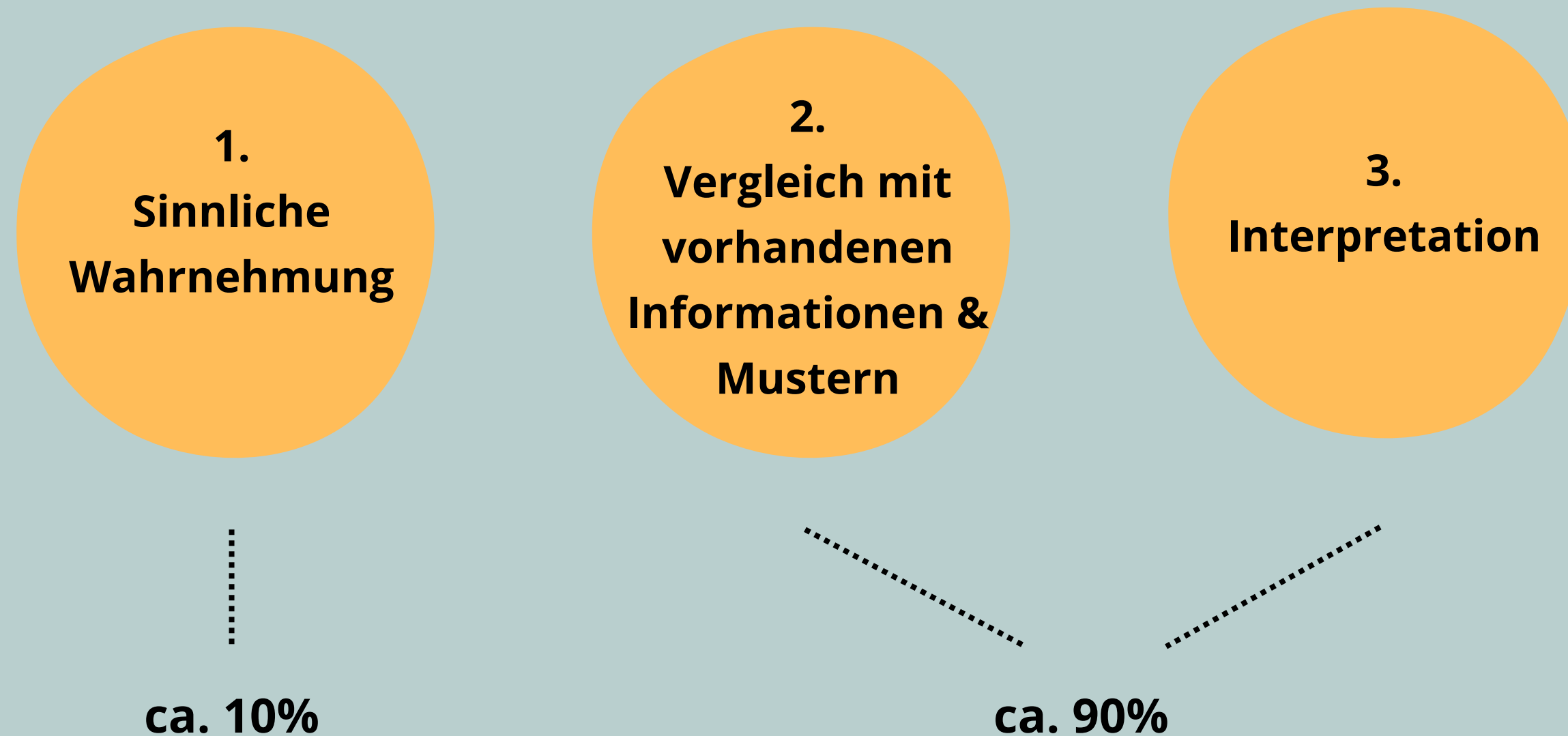
**1.
Sinnliche
Wahrnehmung**

**2.
Vergleich mit
vorhandenen
Informationen &
Mustern**

**3.
Interpretation**

**Wie viel Prozent sind wir im Durchschnitt in
unserem Alltag in Zone 1 und wie viel in Zone 2
und 3?**

Die Stufen der Wahrnehmung



**Wir denken in Mustern
und Kategorien,
Interpretieren und
(re)konstruieren uns
unsere eigene Welt!**

**Achtsamkeit trainiert
die sinnliche
Wahrnehmung OHNE
Interpretation. Sie
durchbricht den
Autopilotenmodus.**

Achtsamkeitsübung

Übt euch in Achtsamkeit, während ihr sprecht und während ihr dem:der anderen zuhört.

**Wie kann uns Achtsamkeit bei der Bewältigung
von persönlichen Krisen und den Krisen unserer
Zeit helfen?**

1

Bildet Paare!

2

**5' 1. Person zur
Frage**

3

**5' 2. Person zur
Frage**

4

**5' AHA-Momente
des Prozesses**

Die 7 Grundhaltungen der Achtsamkeit

aus "Mindfulness Based Stress Reduction" (MBSR) nach Jon Kabat-Zinn

1

Nicht-Beurteilen (Non-judging)

Menschen oder
Situationen
vorurteilsfrei
begegnen.

2

Geduld (Patience)

Haltung, dass alles
im Leben seine Zeit
hat.

3

Anfänger-Geist (Beginner's Mind)

Die Welt um sich
herum wie ein Kind
unbefangen
wahrnehmen und so
Dinge neu
entdecken.

4

Vertrauen (Trust)

Auf sich selbst und
auf den Lauf der
Dinge vertrauen.

Die 7 Grundhaltungen der Achtsamkeit

aus "Mindfulness Based Stress Reduction" (MBSR) nach Jon Kabat-Zinn

5

**Nicht-Erzwingen
(Non-striving)**

Im Hier und Jetzt
sein, ohne nach
etwas zu streben.

6

**Akzeptanz
(Acceptance)**

Annehmen und
akzeptieren, was ist.

7

**Loslassen
(Letting-go)**

Nicht an Dingen,
Gewohnheiten und
Meinungen
festhalten.

Vielen Dank!

Eva Hübler
www.eva-huebler.at
info@eva-huebler.at
+43 677 640 787 80

Karim Hegazy
www.karim-hegazy.at
info@karim-hegazy.at
+43 677 648 606 00

