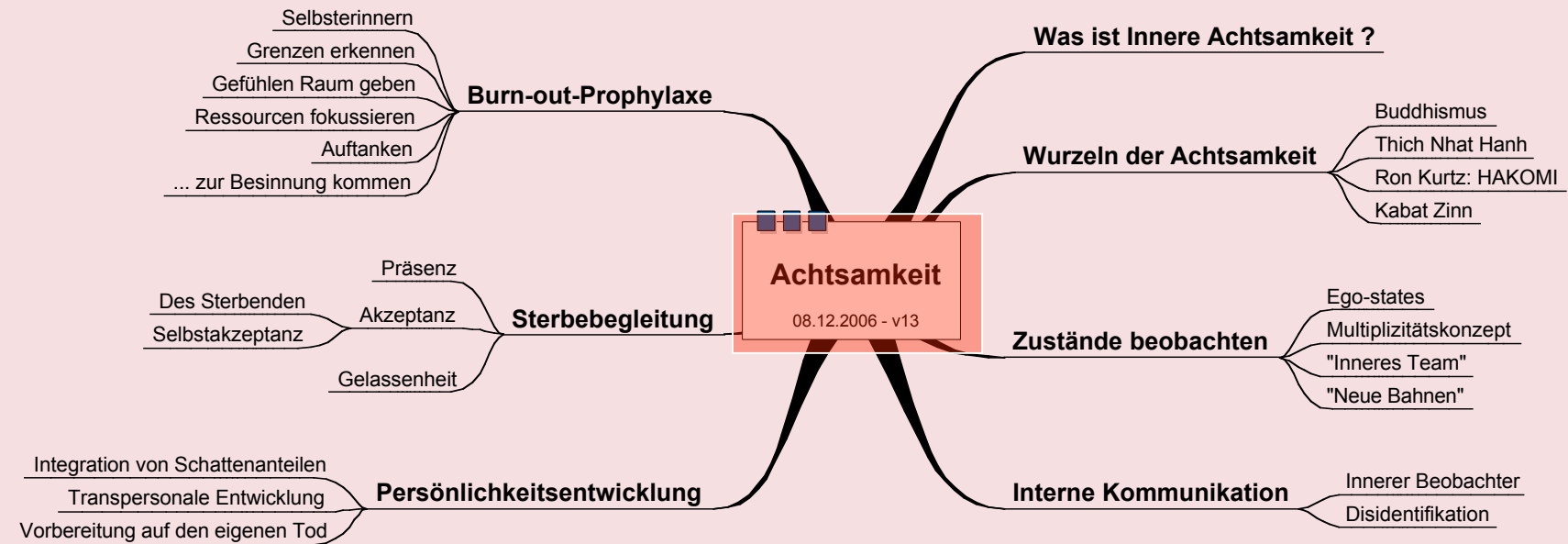


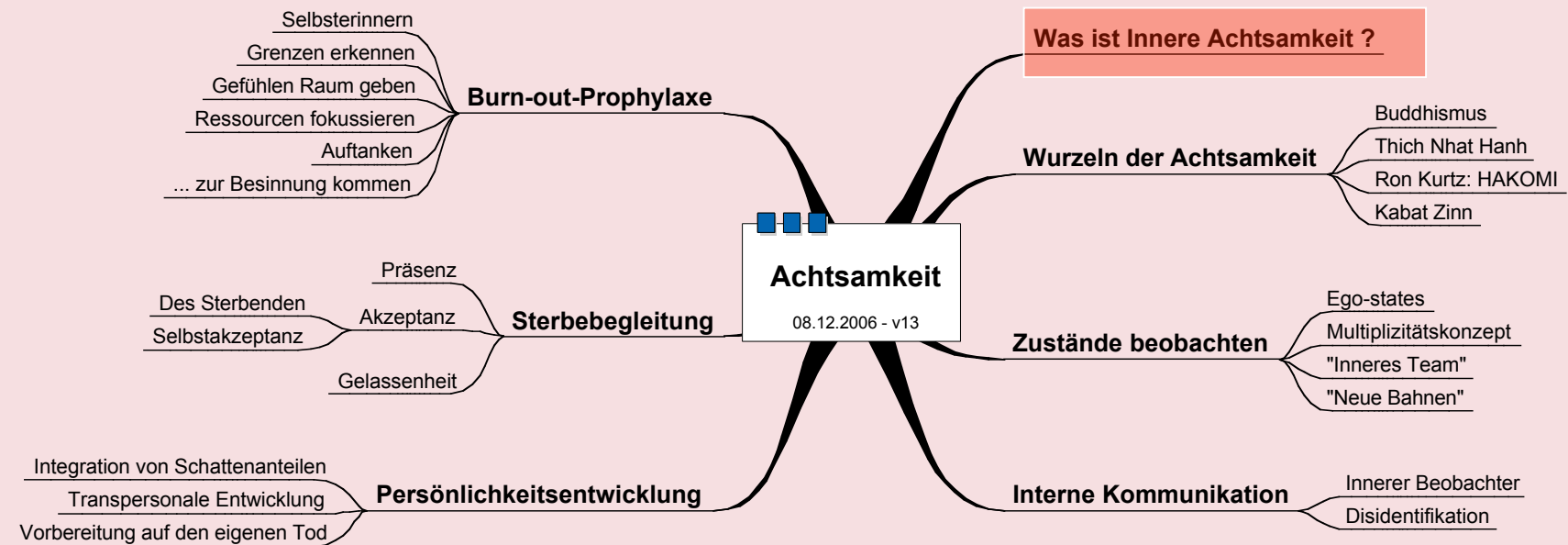
# **Stärkung der inneren Achtsamkeit bei Helfenden**

[michael.harrer@chello.at](mailto:michael.harrer@chello.at)

# Übersicht



# Was ist innere Achtsamkeit ?



# Innere Achtsamkeit

## Gegenstand: WAS ?

- **Lenkung** der Aufmerksamkeit  
d.h. Fokussierung auf **innere** Prozesse
- **Gegenwärtiges**  
von Moment zu Moment wahrnehmen

## Qualität: WIE ?

- **nicht bewerten**, nicht urteilen  
d.h. "einfach nur beobachten"
- es muss sich nichts verändern
- Absicht der **Absichtslosigkeit**

# Was beobachte ich?

- **Inhalte**

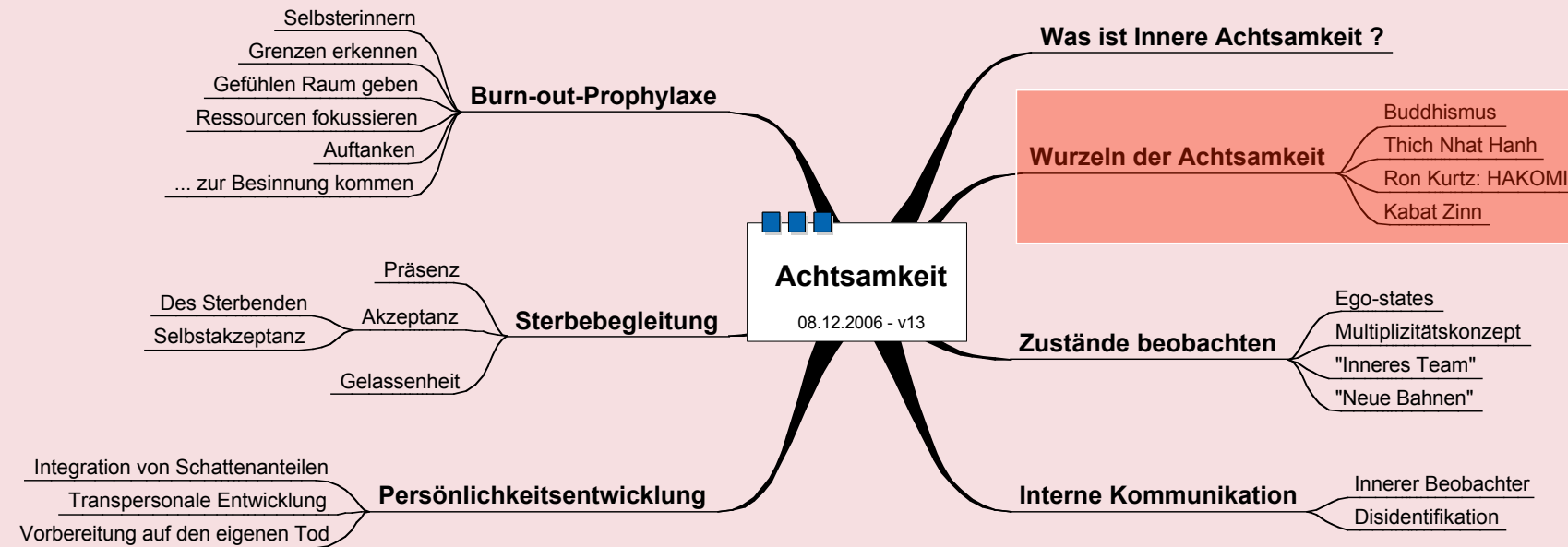
- Körper
- Gedanken
- Gefühle
- Gefühlsstimmungen

- **Prozess**

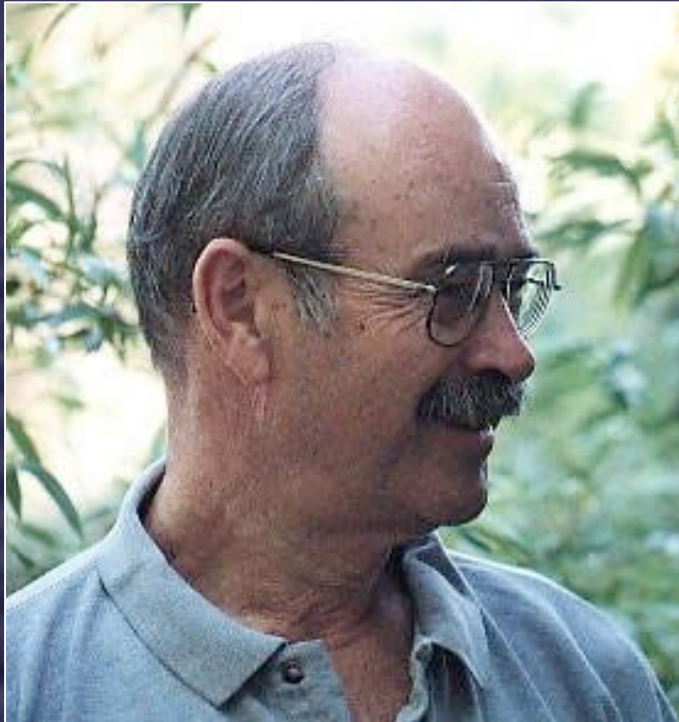
- Was taucht als nächstes auf, eine Empfindung, ein Gefühl oder ein Gedanke?
- Wie entstehen Gedanken, woher kommen sie, wo gehen sie hin? Was bewirken sie in mir?
- Beobachte unmittelbar, ob irgendetwas in Deiner Aufmerksamkeit gleich bleibt



# 2. Wurzeln der Achtsamkeit



# HAKOMI - Psychotherapie

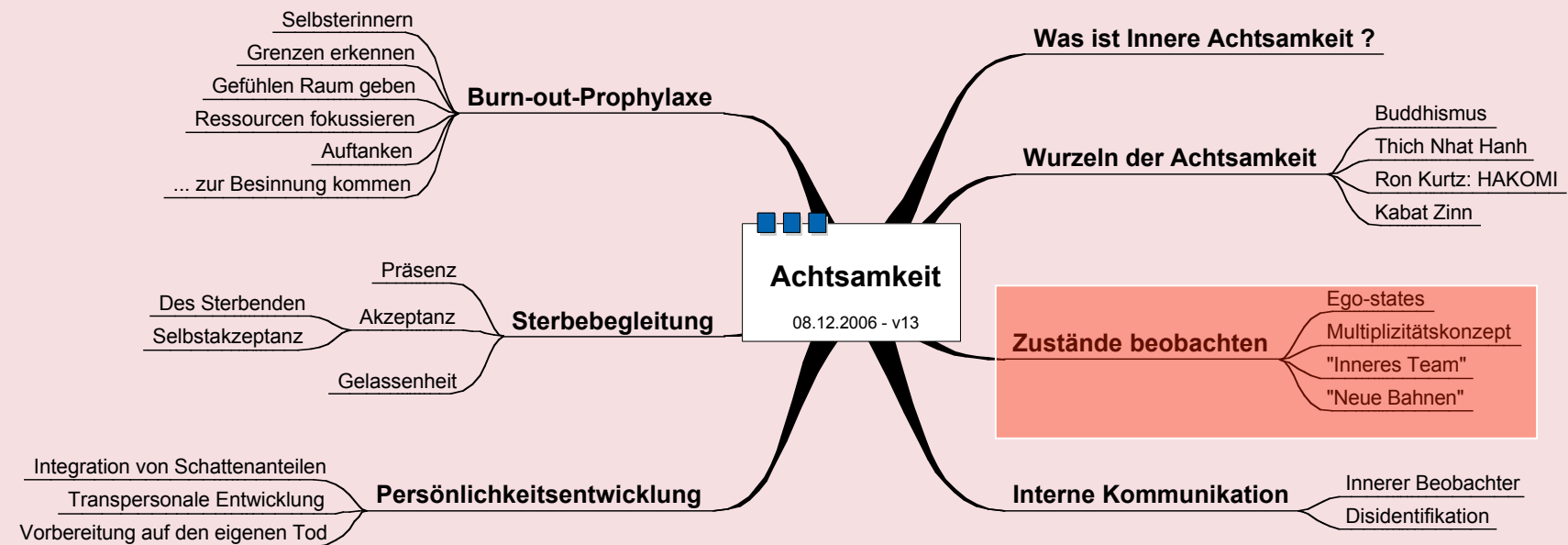


Gründer: Ron KURTZ



Innere Achtsamkeit als Schlüssel zur  
Selbsterforschung: "Wer bist Du?"

# 3. Zustände beobachten: Ego-states

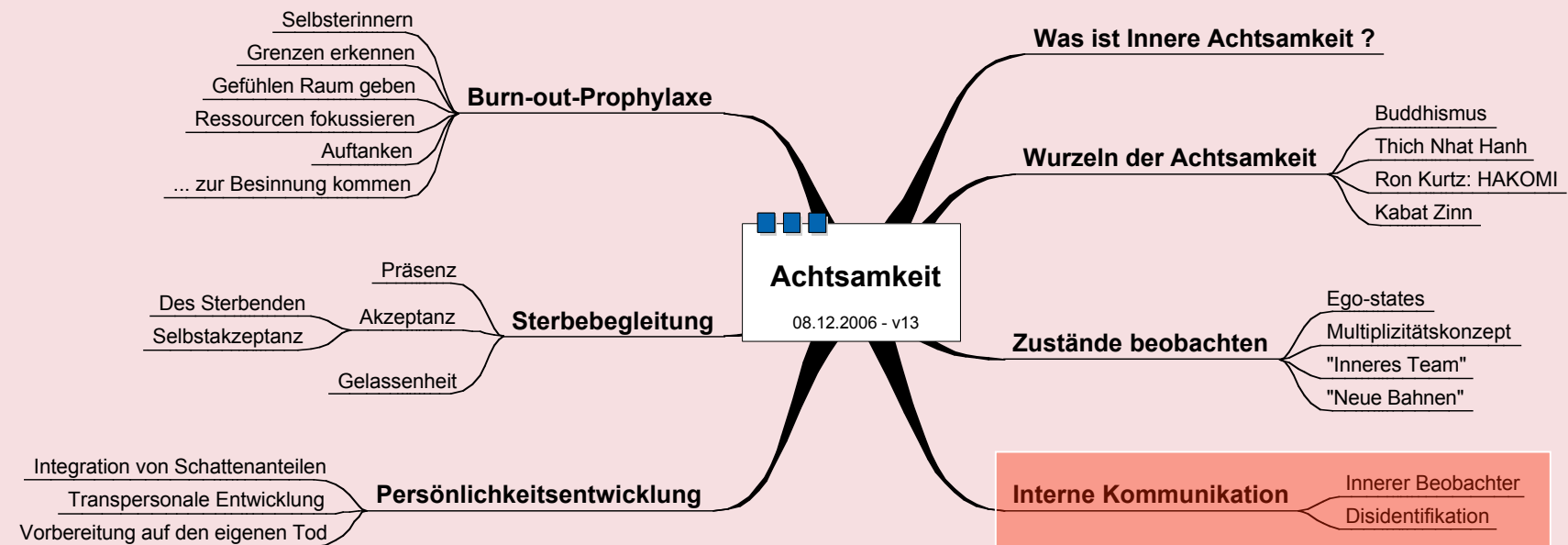




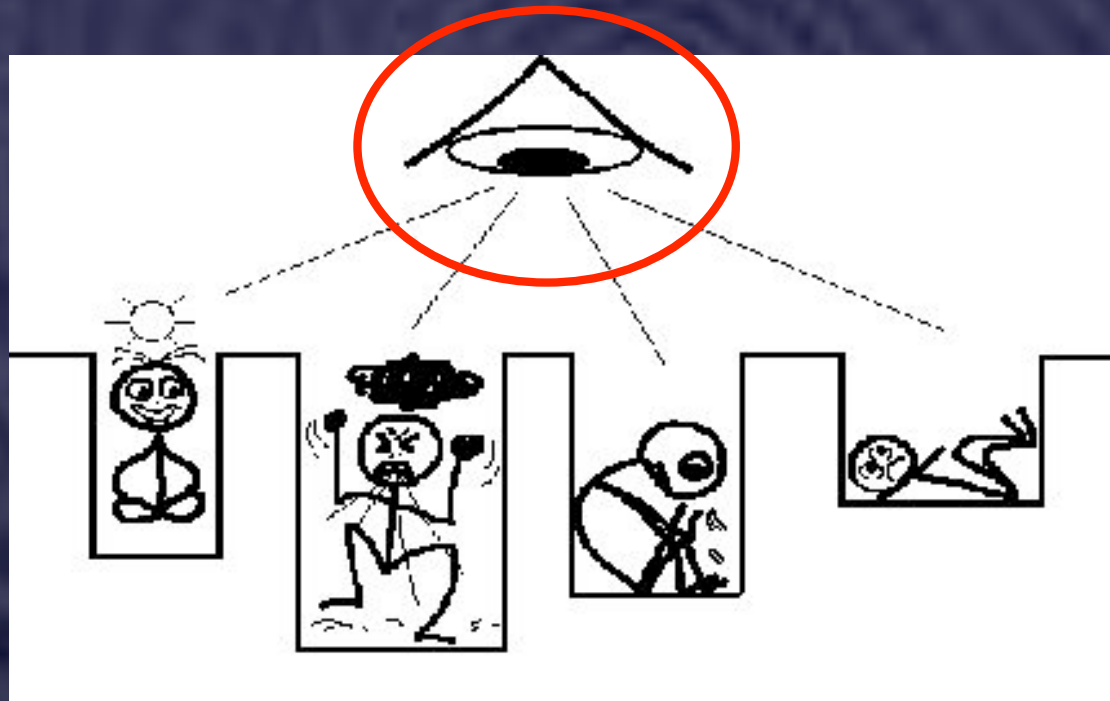
# Multiplizität der Psyche



# 4. Interne Kommunikation



Beobachtendes Selbst  
ruhig, wohlwollend, nicht identifiziert

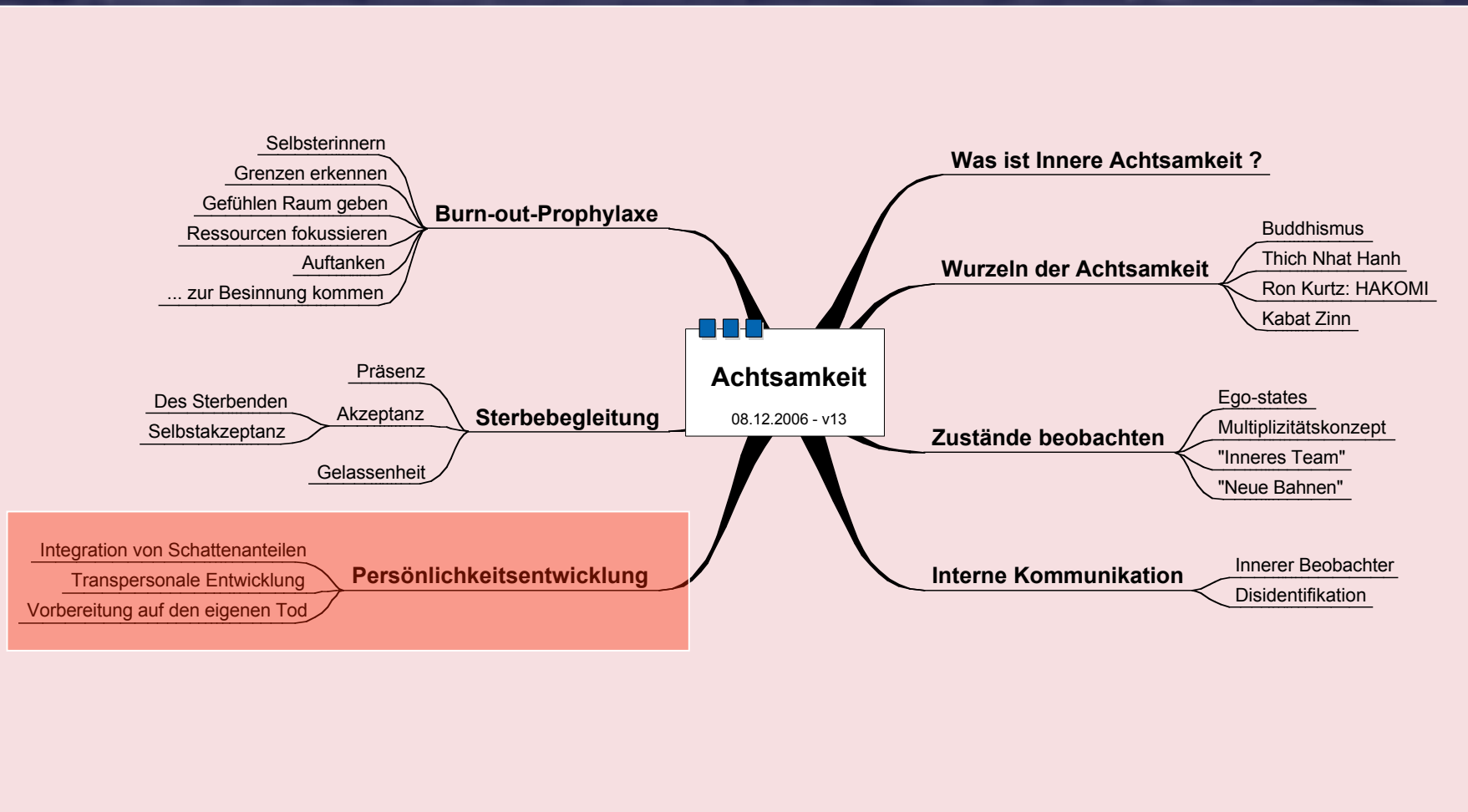


# Übung zur Disidentifikation

- "Ich *habe* einen Körper, aber ich bin *nicht* mein Körper. Ich kann meinen Körper sehen und fühlen, und was gesehen und gefühlt werden kann, ist nicht der wahre Sehende. Mein Körper kann müde oder angespannt, krank oder gesund, schwer oder leicht, angstvoll oder ruhig sein, aber das hat nichts mit meinem inneren Ich, dem Zeugen, zu tun. Ich *habe* einen Körper, aber ich bin *nicht* mein Körper.
- Ich *habe* Wünsche, aber ich bin *nicht* meine Wünsche. Ich kann meine Wünsche erkennen, und was erkannt werden kann, ist nicht der wahre Erkennende. Wünsche kommen und gehen, sie ziehen durch mein Bewusstsein, aber sie berühren mein inneres Ich nicht, den Zeugen. Ich *habe* Wünsche, aber ich bin *nicht* die Wünsche.
- Ich *habe* Emotionen, aber ich bin *nicht* meine Emotionen. Ich kann meine Emotionen empfinden und spüren, und was empfunden und gespürt werden kann, ist nicht der wahre Empfindende. Emotionen gehen durch mich hindurch, aber sie berühren mein inneres Ich nicht, den Zeugen. Ich *habe* Emotionen, aber ich bin *nicht* die Emotionen.
- Ich *habe* Gedanken, aber ich bin *nicht* meine Gedanken. Ich kann meine Gedanken sehen und erkennen, und was erkannt werden kann, ist nicht der wahre Erkennende. Gedanken kommen mir und gehen wieder, aber sie berühren mein inneres Ich nicht, den Zeugen. Ich *habe* Gedanken, aber ich bin *nicht* Gedanken.
- Ich bin das, was übrig bleibt, ein Zentrum reinen Gewahrseins, der unbewegte Zeuge all dieser Gedanken, Emotionen, Gefühle, Empfindungen".



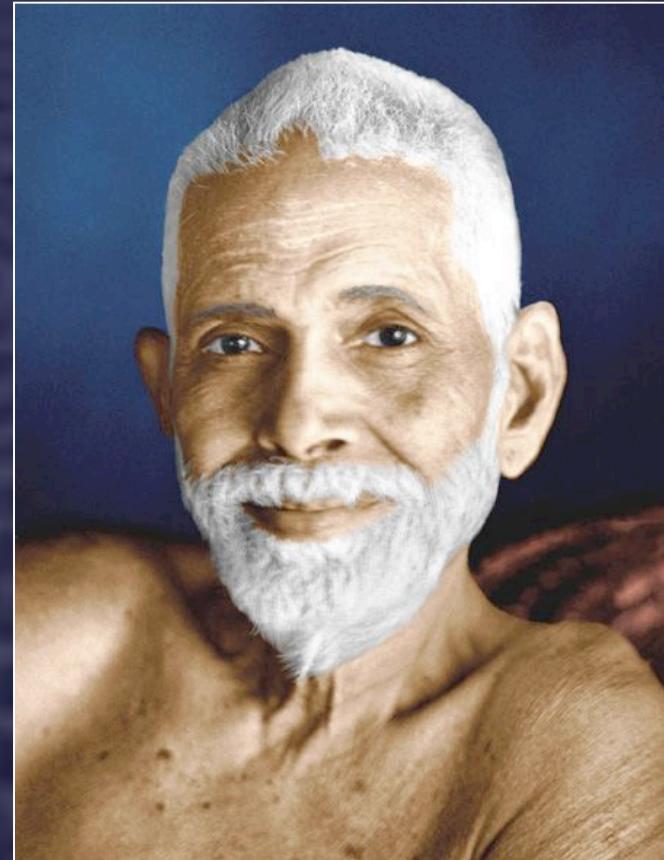
# 5. Persönlichkeitsentwicklung





# Wer bin ich?

- "Who is in?"
- Wer stellt sich die Frage?
- Wer hört?
- Wer sieht?
- Wer beobachtet?



Ramana Maharshi 1879 - 1950

# Transpersonales Bewusstsein

wach

klar, frei, leer, weit

offen, durchlässig

zentriert, in Ruhe, in Frieden

glücklich

mitfühlend

in Liebe

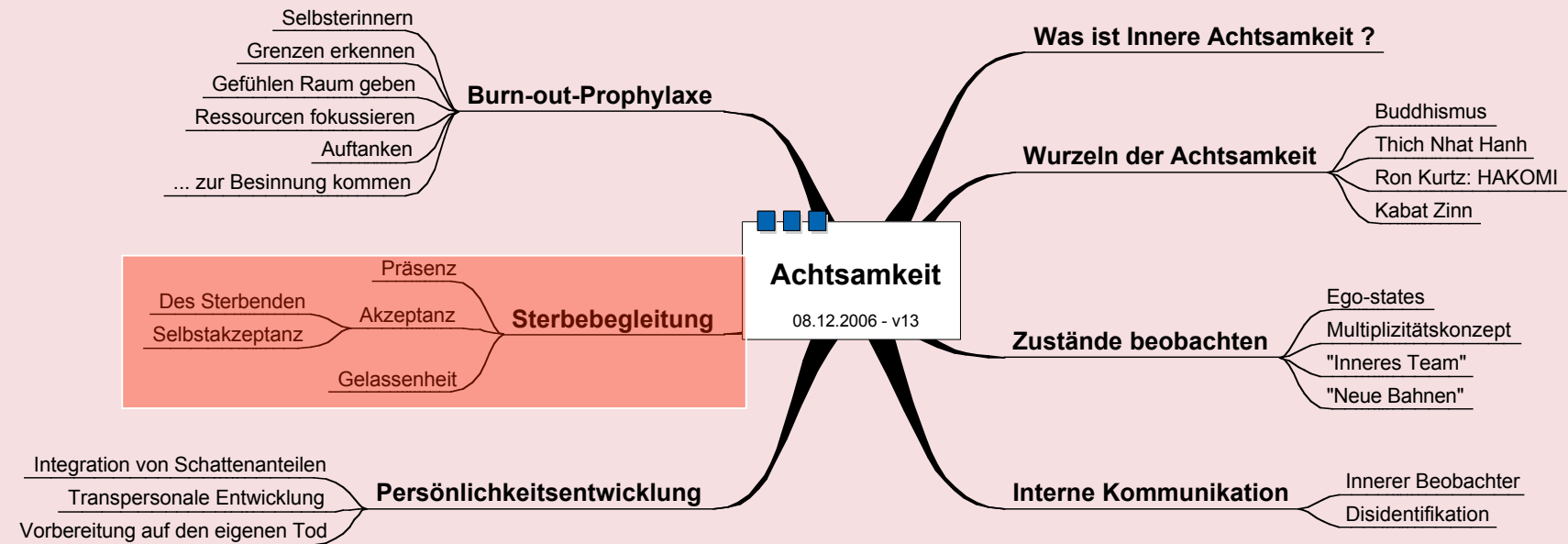
heil

in Föhlung mit dem Wesentlichen, dem Wesen

# Persönlichkeitsentwicklung

- Erforschung transpersonaler Räume
- Integration von Schattenanteilen
- Vorbereitung auf den eigenen Tod
  - durch Üben von "sein"
  - durch Kontakt mit transpersonalen Räumen

# 6. Sterbebegleitung





# Präsenz

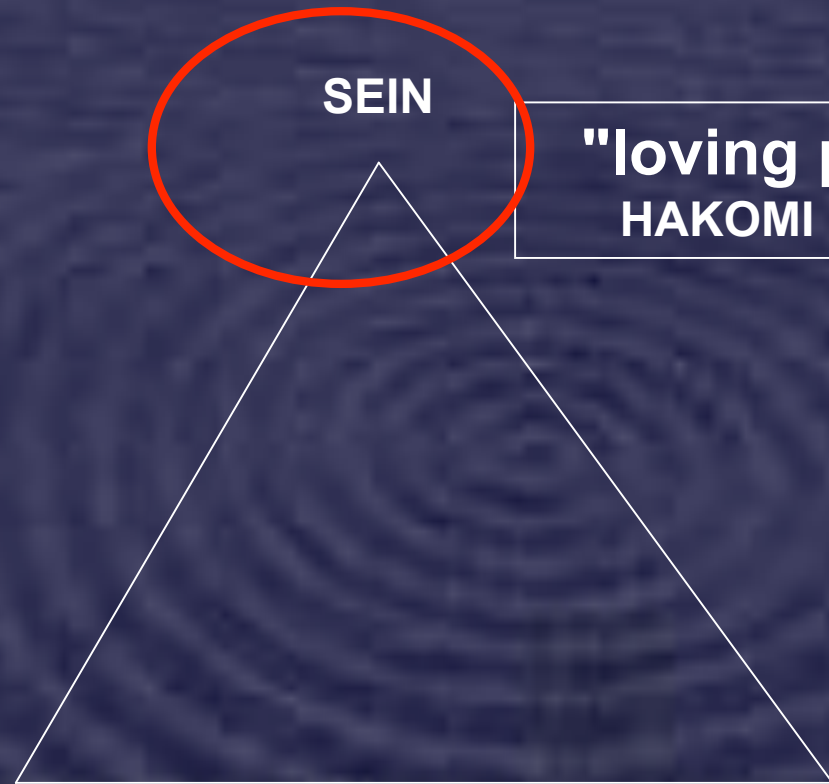
SEIN

"loving presence"  
HAKOMI (Ron Kurtz)

TUN

HABEN

Erich Fromm





# Akzeptanz

- Selbstakzeptanz
- des Sterbenden

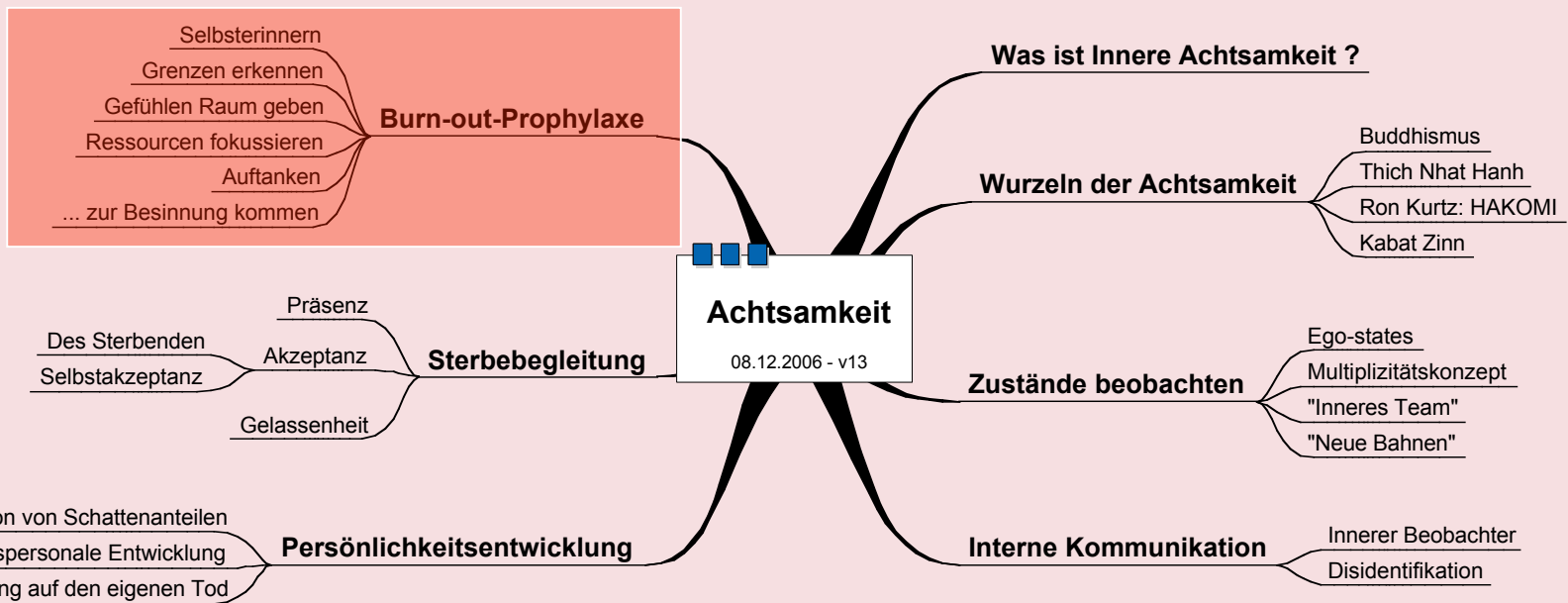


Gelassenheit



## Achtsamkeit als Haltung

# 7. Burn-out-Prophylaxe



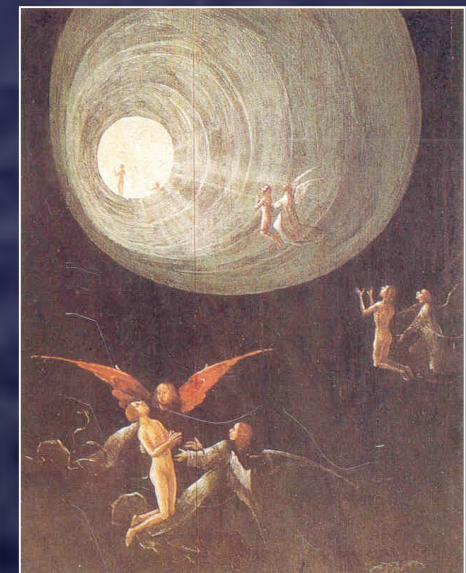
# Sich selbst, Grenzen und Ressourcen wahrnehmen

## Wahrnehmung

- des eigenen Körpers
- und damit der eigenen Grenzen
- von Gefühlen, z.B. Trauer, Ohnmacht, Wut
- als Voraussetzung, diesen Raum zu geben (z.B. im Team, Rituale)

## Die Aufmerksamkeit bewusst lenken

- auf Kraftquellen
  - körperliche, soziale, spirituelle Ebene
- abschalten bzw. umschalten



***Ende***

**Danke für Ihre Aufmerksamkeit**

**Ihr Dasein**

**Ihr Gewährsein**