

IMPULSHEFT FÜR DIE KONFERENZ DER  
PRAXISANLEITER:INNEN 2023

.....

# Achtsamkeit und Selbstpflege in der Praxisanleitung

Gesundheit beginnt bei Dir!



*Ingrid Hössl*

Gesundheitsmentorin

# Achtsamkeit



## Lebenskunst und Schlüssel zu einem gesünderen und glücklicheren Leben

Achtsamkeit betitelt viele Bücher. Nicht nur spirituelle und geistliche Schriften beschäftigen sich mit Achtsamkeit, sondern auch unterschiedliche Wissenschaften und unzählige Ratgeber. Auch in einigen Therapieformen ist sie zentraler Baustein. Beispielsweise stellt Achtsamkeit das „philosophische Rückgrat“ in der DBT (Dialektisch Behaviorale Therapie nach Marsha Linehan) dar.

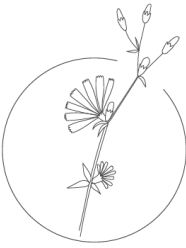
Doch was hat es damit auf sich? Den Begriff selbst, haben die meisten von uns schon einmal gehört. Doch wer weiß wirklich, was es bedeutet? Ich finde, Worte vermögen es nicht ausreichend zu beschreiben, was wahre Achtsamkeit ist. Erst durch eine entsprechende Auseinandersetzung damit, durch ein Üben und Praktizieren wird klar, was Achtsamkeit alles beinhaltet und vermag.

*„Wenn die Achtsamkeit etwas Schönes berührt, offenbart sie dessen Schönheit. Wenn sie etwas Schmerzvolles berührt, wandelt sie es um und heilt es.“*

*Tich Nhat Hanh*

Achtsamkeit kann tatsächlich als eine Kunst bezeichnet werden. Sie ist eine Lebenskunst, die uns hilft, im Hier und Jetzt zu leben und uns auf das zu konzentrieren, was in diesem Moment wichtig ist. Es ist eine Fähigkeit, die uns dabei unterstützt, bewusst zu sein und unsere Gedanken, Gefühle und Handlungen zu beobachten, ohne sie zu bewerten oder zu verurteilen. Es beinhaltet, dass wir stets freundlich und bewusst den gegenwärtigen Augenblick betrachten. Auch wird Achtsamkeit als die Selbstregulierung unserer Aufmerksamkeit bezeichnet. Dabei bleiben wir offen und neugierig und nehmen eine akzeptierende Haltung ein.

# Achtsamkeit



Durch Achtsamkeit sind wir in der Lage, eine Situation klar und konzentriert wahrnehmen zu können und bleiben dadurch handlungsfähig. Wir erkennen dadurch deutlich, was der nächste Schritt ist und gehen bewusst einen Schritt nach dem nächsten. Wenn wir weg kommen vom Multitasking hin zum Singletasking, gelingt uns die anstehende Aufgabe viel besser und leichter. Gleichzeitig reduziert sich das Stressempfinden und die Ressourcen zur Problembewältigung wachsen. Herausforderungen werden somit leichter bewältigbar und wir entwickeln uns zu resilienten Menschen, die an Krisen wachsen, anstatt daran zu zerbrechen.

Achtsamkeit führt uns zu einem besseren Verständnis von uns selbst. Wir lernen, uns selbst wieder zu spüren, unsere Körperempfindungen und unsere Bedürfnisse wahrzunehmen. Erst wenn wir selbst erkennen, was wir im aktuellen Moment gerade brauchen, können wir unsere Gesundheit wirklich fördern und unser Wohlbefinden steigern. Wir geben unserem intuitiven Wissen mehr Raum. Wir wissen selbst sehr gut, was das Beste für uns ist, doch handeln wir oft nicht danach. Durch Achtsamkeit wächst das Vertrauen in uns selbst und die Übernahme an Verantwortung für die Gegenwart fällt uns leichter.

Achtsamkeit kann uns helfen, uns selbst besser zu verstehen. Wenn wir uns unserer Gedanken, Gefühle und Handlungen bewusst werden, können wir uns besser mit unseren eigenen Werten und Überzeugungen verbinden. Indem wir uns bewusst sind, wer wir sind und was für uns wichtig ist, können wir unsere Ziele und Prioritäten im Leben besser definieren und verfolgen.

# Achtsamkeit

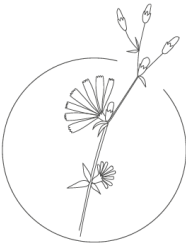


Durch Achtsamkeit können wir uns leichter von negativen Gedanken und Emotionen lösen und uns stattdessen auf das Positive konzentrieren. Wir haben die Möglichkeit zu erkennen, dass erst unsere Bewertung aus einer Situation eine gute Situation oder eine schlechte macht. Durch wahre Achtsamkeit sind wir in der Lage zu erkennen, welche alte Muster, Glaubenssätze, Erinnerungen und Emotionen uns negativ beeinflussen und erlangen die Chance, uns davon loslösen. Durch Achtsamkeitsübungen fällt es uns auch leichter, diesen Transformationsprozess einzugehen.

*„Nicht die Dinge selbst beunruhigen die Menschen, sondern ihre Meinungen und Urteile über die Dinge.“ - Epiktet*

Indem wir uns auf das Hier und Jetzt konzentrieren, können wir uns auch von der Angst vor der Zukunft oder dem Bedauern über die Vergangenheit befreien. Sie hilft uns dabei, unabänderliches zu akzeptieren. Die Vergangenheit ist wie sie ist. Sie zu verleugnen, zu bedauern oder dagegen anzukämpfen kostet wertvolle Energie, bringt meist Leid mit sich und bringt uns nicht weiter. Genauso verhindern in die Zukunft gerichtete Sorgen, dass wir die Schönheit des gegenwärtigen Augenblickes erkennen können. Durch Achtsamkeit haben wir die Möglichkeit, nicht zukünftigen Vorstellungen nachzujagen und zu glauben, mehr sein oder haben zu müssen um glücklich zu sein – wir finden das Glück im gegenwärtigen Augenblick, indem wir unseren Blick für das Schöne und Gute um uns herum öffnen. Je achtsamer wir im Umgang mit uns selbst sind, desto mehr erkennen wir, was wir im Leben wirklich brauchen, um glücklich und zufrieden zu sein. Wir werden genügsamer und dankbarer. Wir erkennen durch Achtsamkeit, dass Ängste und Sorgen nur in unseren Gedanken existieren und haben die Chance, ein tiefes Vertrauen in das Leben zu entwickeln. Denn Jetzt im Moment ist alles in Ordnung.

# Achtsamkeit



Sich über etwas Sorgen zu machen, das vielleicht eintreten könnte, vielleicht aber auch nicht, kostet ebenso wertvolle Energie. Unter Umständen tritt es nie ein und wenn doch, können wir durch einen achtsamen Umgang mit dem Problem, selbiges auch leichter lösen.

*“Wirkliches Leben erfahren wir nur im Hier und Jetzt. Die Vergangenheit ist schon vorüber, und die Zukunft ist noch nicht da. Nur im gegenwärtigen Augenblick können wir das Leben wirklich berühren.“ - Thich Nhat Hanh*

Achtsamkeit hilft uns auch dabei, uns besser auf unsere Beziehungen konzentrieren zu können. Wenn wir lernen, im Moment zu sein, können wir uns besser auf die Menschen um uns herum einstellen und ihre Bedürfnisse und Wünsche wahrnehmen. Durch Achtsamkeit können wir auch unser Verständnis für uns selbst und unsere Bedürfnisse verbessern, was uns wiederum helfen kann, gesündere und glücklichere Beziehungen aufzubauen.

Insgesamt ist Achtsamkeit eine Lebenskunst, die uns hilft, ein gesünderes und glücklicheres Leben zu führen. Sie fördert unsere Gesundheit auf allen Ebenen – die körperliche, geistige und seelische Gesundheit, sowie die soziale Interaktion. Indem wir uns auf das Hier und Jetzt konzentrieren, können wir Stress abbauen, unsere Beziehungen verbessern und uns selbst besser verstehen.

Wenn Du Dich noch nie mit Achtsamkeit auseinandergesetzt hast, gibt es viele Möglichkeiten, um sie in Dein Leben zu integrieren. Unzählige Achtsamkeitsübungen, das Praktizieren von Meditation und Atemübungen können ein erster Schritt auf einem wunderbaren Weg sein.

Jeder Augenblick wird zu dem, was Du aus ihm machst. Du hast die Wahl, wie Du Dein Leben gestalten möchtest. Du kannst JETZT damit beginnen, Achtsamkeit und Wohlbefinden in Dein Leben zu lassen!



# Achtsamkeitsübung – Genuss mit allen Sinnen

Nimm Dir einen Moment der Ruhe und richte Dir eine Beere, eine Rosine oder eine Praline her. Sieh sie Dir an. Was siehst Du? Wie fühlt sie sich an? Dann schließe Deine Augen und nimm mit all Deinen Sinnen wahr: was riechst Du? Nimm sie in den Mund. Wie fühlt sie sich auf Deiner Zunge an, wie schmeckt sie? Verändert sich die Konsistenz im Mund? Beginne langsam zu kauen. Was verändert sich? Kaue langsam und achtsam. Nimm wahr, was Du schmeckst. Dann schlucke sie. Was verändert sich? Wie schmeckt es nun? Bei all Deinen Sinneseindrücken achte darauf, welche Gedanken, Gefühle, Empfindungen oder Erinnerungen in Dir entstehen. Nimm wahr, ohne zu bewerten oder einem Gedanken festzuhalten.

## Regelmäßige Achtsamkeitsübungen

- reduzieren nachweislich das Stressempfinden
- wirken sich positiv auf Depressionen aus und reduzieren Ängste
- fördern die Leistungsfähigkeit
- stärken das körperliche wie auch seelische Immunsystem (Resilienz)
- fördern die Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion
- fördern neue Verknüpfungen im Gehirn, somit sind Veränderungen zum Positiven ständig möglich

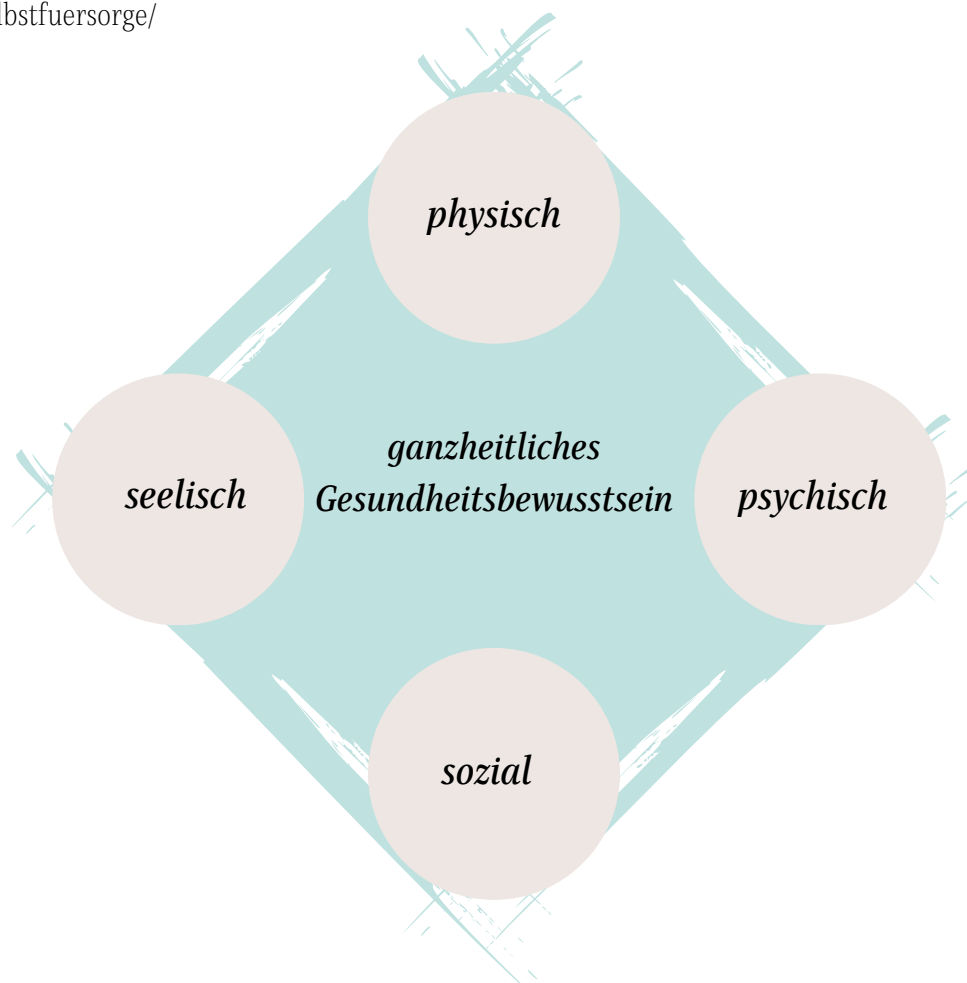


# Gesundheitsförderung durch Selbstpflege



- **Selbstpflege:** "alle gezielten und bewussten Handlungen, die ausgeübt werden, um Gesundheit und Wohlbefinden zu erlangen, zu erhalten oder wiederherzustellen". (nach Dorothea Orem)
- Die WHO definiert **Gesundheit** als einen „Zustand vollständigen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit oder Gebrechen“. Gesundheit ist kein dauerhafter und fixer Zustand, viel mehr ist sie als ein dynamischer Prozess zu sehen, der sich ständig verändert und auch veränderbar bleibt.
- Dadurch ergibt sich, dass **Gesundheitsförderung** ebenso ein individueller Prozess ist, der sich an den persönlichen Bedürfnissen orientiert. Sie zielt darauf ab, die Gesundheitsressourcen eines Menschen zu stärken und ihn zu einem selbstbestimmten Umgang mit der eigenen Gesundheit zu befähigen.

Lesetipp zum Thema Selbstpflege und Selbstfürsorge: <https://ingrid-hoessler.at/gesundheitsfoerderung-durch-selbstpflege-und-selbstfuersorge/>



# Ganzheitliche Pflege im Sinne von Sr. Juchli



„Juchli versuchte das Grundwissen von Philosophie und Physik ins Pflegedenken hineinzuholen, so das Wissen, dass ein Ganzes mehr ist als die Summe seiner Teile. Ganzheit ist nicht etwas Abgeschlossenes, Homogenes, Einheitlich-Wahrnehmbares. Der gesamtheitliche Charakter zeigt sich vielmehr in Eigenschaften, die an keinem der isolierten Teile vorzufinden sind, so z. B. im Ausdruck des Gesichts eines Menschen in seinem Befinden in einer schwierigen Lebenssituation, in Krankheit, Leiden oder Freude usw.

Den Menschen ganzheitlich sehen heisst, ihn in seiner Gesamtheit zu begreifen, in all seinen Dimensionen der physischen, psychischen und der geistigen. Ganzheit ist eine leib-seelisch-geistige Einheit. Diese Erkenntnis bedingt das Einüben komplexeren Denkens, ein Netzwerk-Denken.

Die Mannigfaltigkeit ist ein Merkmal ganzheitlicher Pflege, sie ist jene Grundlage, auf der die Kreativität, der Geistesblitz und die Intuition ihren Platz finden – letztlich die Kunst in der Pflege. Hier geben sich kognitives Denken und kreativ-schöpferisches Erspüren (männliche und weibliche Werte) die Hand.

Wird von professioneller oder ganzheitlicher Pflege gesprochen, gilt es hinzuschauen – ob der Patient wirklich davon gewinnt, ob die Strukturen einen solchen Ansatz überhaupt erlauben und ob Pflegenden dem Leben und der Lebendigkeit Raum geben, auch ihrem eigenen Leben und Wohlbefinden. Denn **»heilende Pflege« steht und fällt mit dem Heilsein und Wohlsein der Pflegenden.** Ganzheitliches Denken ist notwendige Voraussetzung für ein ganzheitliches Handeln. Die Pflegenden selbst werden dabei ganzheitlicher. Denn ganzheitliche Pflege orientiert sich gleichermaßen am Gesunden (Ressourcen, Selbstpflegepotential) wie am Kranken (Probleme, Defizite, Hilfsbedürftigkeit).

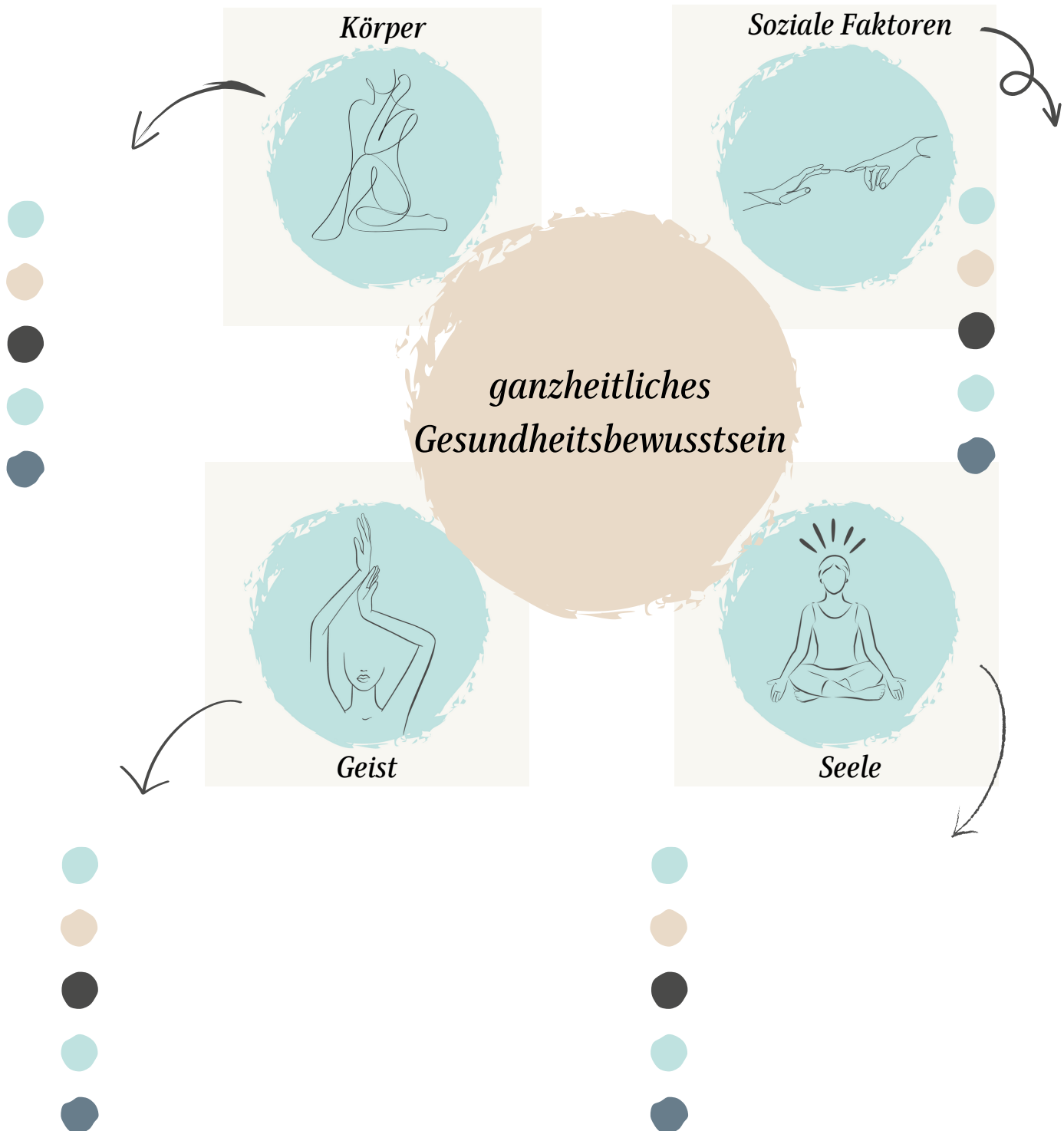
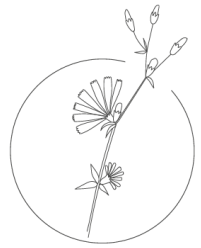
Weiter gilt nach Juchli: Die wahre Professionalität erfüllt sich nur in der Wirklichkeit ganzheitlichen Lebens, sie schöpft aus der Wesenstiefe des Glaubens, der Hoffnung und der Liebe ebenso wie sie von Lehre und Forschung lebt.

Auch alternative, additive oder komplementäre Praktiken, die in der Pflege wirksam werden können, richten sich direkt an den Menschen. Sie basieren auf einem ganzheitlichen Gesundheitsverständnis und verstehen sich als Hilfe zur Selbsthilfe, als Hinführung zu mehr Verantwortlichkeit (Bewusstseinsbildung) in der Integration von Körper, Seele und Geist. Sie sollen eine Ergänzung zur evidenzbasierten Medizin sein.“

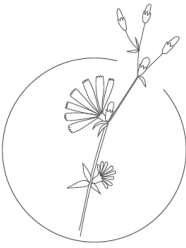
Quelle: wörtlich übernommen aus [https://www.familienwortschatz.de/wiki/Liliane\\_Juchli](https://www.familienwortschatz.de/wiki/Liliane_Juchli); abgerufen am 27.09.2023)



# Was bedeutet Gesundheit und Wohlbefinden für mich?



# Atmen bedeutet Leben







„Solange du noch atmen kannst, ist an Dir mehr gesund, als an Dir krank ist.“ - Jon Kabat-Zinn  
(amerikanischer Wissenschaftler, emeritierter Professor, Gründer der Stress Reduction Clinic und des Programms der Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR))

Atemübungen bieten Dir eine wunderbar einfache Möglichkeit, um Dir Deiner Lebendigkeit wieder bewusst zu werden, Dich besser zu spüren und auch Deinem vielbeschäftigten Geist eine Pause zu können.

Wenn Dein Geist vor lauter Multitasking im Alltag regelrechte Purzelbäume zu schlagen scheint, nimm Dir ein paar Minuten der Ruhe und Atme.

## Spiralatmung (4x6)

-  1. tief einatmen (während der Einatmung bis 6 zählen) - lass Deinen Atem spiralförmig die Wirbelsäule hochsteigen
-  2. Atempause bei gefüllter Lunge (erneut bis 6 zählen)
-  3. Ausatmen (während der Ausatmung bis 6 zählen) - die Luft bewegt sich wieder spiralförmig der Wirbelsäule entlang hinab
-  4. Atempause bei entleerter Lunge (auf 6 zählen)

Du kannst diese Abfolge über 10-15 Minuten hinweg machen, für 10 Durchgänge oder auch nur für eine Abfolge - ganz nach dem Motto: "Qualität vor Quantität". Sei Dir Deiner Atmung bewusst und halte für einen Moment inne. Lass aufsteigende Gedanken weiterziehen, ohne sie zu bewerten oder an ihnen festzuhalten und kehre immer wieder zurück zur Atmung.

Je häufiger Du dies praktizierst, desto mehr positive Effekte wirst Du auch erleben. Integriere diese Übung in Deinen Alltag. Schaffe Dir Raum und Zeit immer dann, wenn Du es brauchst.





# Gewohnheits Tracker

Meine täglichen/wöchentlichen/monatlichen Gewohnheiten zur Förderung meines Wohlbefindens:

Wohlfühlgewohnheit

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

Wohlfühlgewohnheit

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

Wohlfühlgewohnheit

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

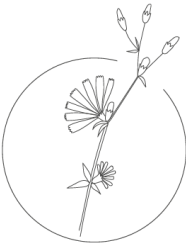
Wohlfühlgewohnheit

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

Notizen

# WOCHEN

## Plan



MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

*Notizen*

# Gesundheit beginnt bei Dir!



Ingrid Hössl  
Gesundheitsmentorin

Zum Nachdenken...

"Es gibt tausend Krankheiten, aber nur eine Gesundheit." - Ludwig Börne

"Der Mensch opfert seine Gesundheit, um Geld zu verdienen. Dann opfert er sein Geld, um seine Gesundheit zurück zu gewinnen. Er ist so auf die Zukunft fixiert, dass er die Gegenwart nicht genießen kann. So lebt er weder die Zukunft noch die Gegenwart." - Dalai Lama

"Wer nicht jeden Tag etwas für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern." - Sebastian Kneipp

"Gesundheit ist nicht alles – aber ohne Gesundheit ist alles nichts." - Arthur Schopenhauer

"Gesundheit ist ein Balancezustand im Spannungsbogen zwischen notwendiger Achtsamkeit und Selbstvergessenheit, in dem man sich kraftvoll dem Leben zuwenden kann". - Anna Maria Pircher-Friedrich, Rolf Klaus Friedrich, "Gesundheit, Erfolg und Erfüllung." S. 17. Erich Schmidt Verlag, Berlin 2015



# Wie kann ich langfristig meine Gesundheit fördern?



Darauf gibt es keine eindeutige Antwort. In erster Linie ist es wichtig, ein Bewusstsein zu entwickeln und normale Abläufe unseres Organismus zu verstehen. Durch Achtsamkeit lernst Du die Signale deines Körpers (wieder) zu erkennen. Wünschst Du Dir Unterstützung dabei? Ich bin gerne für Dich da und wir finden gemeinsam die passende Möglichkeit für Dich, um Dein Wohlbefinden zu fördern!

## Hör auf dein Herz



Wir agieren viel zu oft nur aus dem Kopf heraus und vergessen dabei, das wir aus so viel mehr bestehen als unserem rationalen Verstand. Tiefliegende Glaubenssätze beeinflussen vielfach unser Denken und Handeln. Höre mehr auf Dein Herz und Dein Bauchgefühl. Du weißest selbst sehr genau, was gut und richtig für Dich ist!

## Onlineberatung



Auf meiner Website findest Du alle Informationen zu meinen Angeboten.

[www.ingrid-hoessl.at](http://www.ingrid-hoessl.at)

Komme gerne in meine Facebookgruppe - dort findest Du immer wieder Inputs zu unterschiedlichen Achtsamkeitsübungen und Infos zu aktuellen gesundheitsfördernden Angeboten.





Ingrid Hössl

---

## GESUNDHEITSMENTORIN

---

DGKP mit Spezialisierung auf  
psychiatrische Gesundheits-  
und Krankenpflege

Meditations- und  
Achtsamkeitstrainerin

## KONTAKT

✉ kontakt@ingrid-hoessler.at

☎ +43 (0)676 55 79 815

🌐 [www.ingrid-hoessler.at](http://www.ingrid-hoessler.at)

📍 Gaissau, Vorarlberg (AT)



## GANZHEITLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND PSYCHOSOZIALE BEGLEITUNG DURCH HERAUSFORDERNDE ZEITEN

"Ich pflege als die, die ich bin." - Sr. Liliane Juchli

**Ich bin die Summe meiner Erfahrungen -  
diese gebe ich professionell, authentisch und  
alltagstauglich weiter.**

Du stehst im Leben vor Herausforderungen und weißt nicht,  
wie Du sie meistern sollst? Stress, Unruhe und Anspannung  
gewinnen immer mehr die Oberhand?

Durch meine beruflichen Erfahrungen in der stationären  
Psychiatriepflege weiß ich, wie wichtig eine frühzeitige  
Intervention ist. Pflege Dich und Deine Gesundheit und lass  
damit das Risiko einer behandlungsbedürftigen Erkrankung  
schmelzen.

Ich zeige Dir Möglichkeiten zur Gesundheitsförderung unter  
Miteinbeziehung von Körper, Geist und Seele. Gerne  
begleite ich Dich auf Deinem Weg zum Wohlbefinden!

## AKTUELLE ANGEBOTE

### Gesundheits-Check und Selbstpflegeplanung

Möchtest Du wissen, in welchen Bereichen Deines  
Lebens Du gezielt Veränderung bewirken kannst,  
damit Du Dich kraftvoll dem Leben zuwenden kannst?  
Im Einzelsetting zeige ich Dir individuell angepasste  
Möglichkeiten zur Selbstpflege und begleite ich Dich  
auf Deinem Weg zum Wohlbefinden!

**Termine individuell buchbar.**

**Infos unter [www.ingrid-hoessler/angebote/](http://www.ingrid-hoessler/angebote/)**

### 28 Tage Online-Wegbegleitung - Pflege Dein System

Ein kraftvolles Programm um Glaubenssätze und alte  
Muster zu durchbrechen und Achtsamkeit im Alltag zu  
erleben - für mehr Leichtigkeit, Freude, Energie und  
Balance im Leben.

**Infos unter [www.ingrid-hoessler/aktuelles-programm/](http://www.ingrid-hoessler/aktuelles-programm/)**

### 12 Wochen Online Programm: Wegbegleitung in Deine Kraft

Das intensive ganzheitliche Programm für Dein  
Wohlbefinden. In wöchentlichen Einzel- und Gruppen  
Online-Meetings finden wir gemeinsam genau DEINEN  
Weg, damit Du voller Kraft und mit einem Maximum an  
Wohlbefinden all die Herausforderungen des Lebens  
positiv meistern kannst!

**Infos unter [www.ingrid-hoessler/programmangebote/](http://www.ingrid-hoessler/programmangebote/)**