

Achtsamkeit, eine jahrtausendealte, in buddhistischen Klöstern entstandene Praxis, hat sich inzwischen zu einer wissenschaftlich fundierten Intervention entwickelt, die weltweit v.a. im Gesundheitswesen eingesetzt wird. Diese Lehren vermitteln eine systematische Schulung der Achtsamkeit zur Entwicklung einer Ebene von innerer Kraft, Selbstbestimmung und Weisheit.

In Anlehnung an Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), eine Methode zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit, soll die Fähigkeit achtsam zu sein (wieder-) erlernt werden. Bei der Übung von Achtsamkeit geht es um uns selbst, um unser Leben. Es geht um unseren Geist, unseren Körper und ganz konkret um die Frage, wie wir lernen können, beiden gegenüber eine sinnvollere Einstellung zu gewinnen.

Ziele des Achtsamkeitstrainings sind u.a. eine Verbesserung der Stressbewältigung, sich selbst und die Welt bewusster wahrzunehmen, den Augenblick genießen zu lernen, den Körper und Geist zu entspannen sowie ruhiger, konzentrierter und zufriedener zu werden.