

# breath works



**Die Kraft der Achtsamkeit**

# Was ist breathworks?

- Gegründet 2004 in England von Vidyamala Burch
- Lebt seit ihrer Jugend mit chronischen Schmerzen
- breathworks-Programm ist auf der Grundlage ihrer Erfahrungen entstanden
- breathworks hilft Menschen mit chronischen Schmerzen, Krankheiten und Stresssymptomen auf der Basis von Achtsamkeit



# Was ist breathworks?

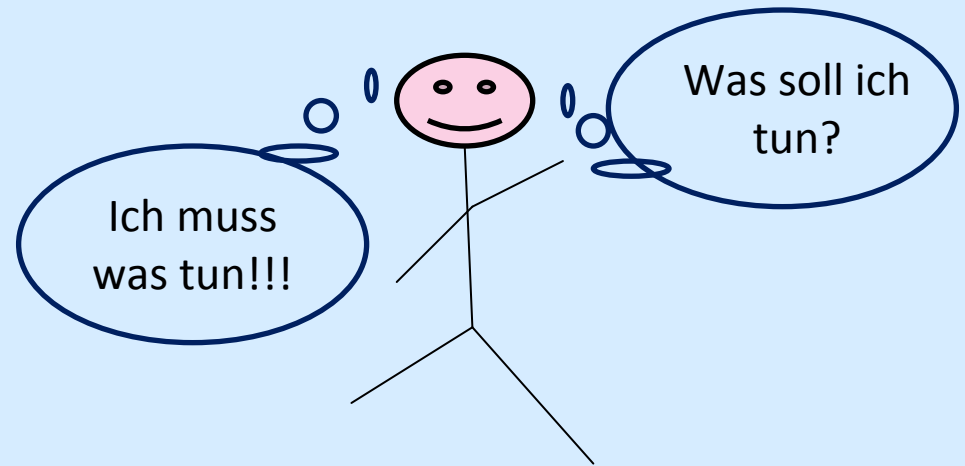
Programminhalte:

- Meditationen
- Körpergewahrsein
- Bewegungsübungen
- Atemübungen
- Analyse des Alltags, um langfristige, hilfreiche Veränderungen herbeizuführen
- ...



# Was passiert, wenn nichts passiert?

- Unruhe
- Zweifel
- Hilflosigkeit
- Drang etwas zu tun, nur um etwas zu tun ...
- Wir wollen Erfolg  
= Veränderung, Verbesserung,  
Erleichterung,...

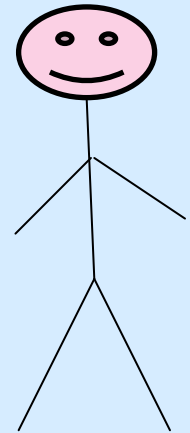


# Aushalten lernen

- Worum es also geht, ist zu lernen, mit dieser Situation umgehen zu können:

→ lernen es auszuhalten,  
wenn scheinbar nichts geschieht

→ dies als eine Situation mit einem Wert an sich zu erkennen






# Was ist Achtsamkeit?

„Achtsamkeit ist eine Fähigkeit des menschlichen Geistes“

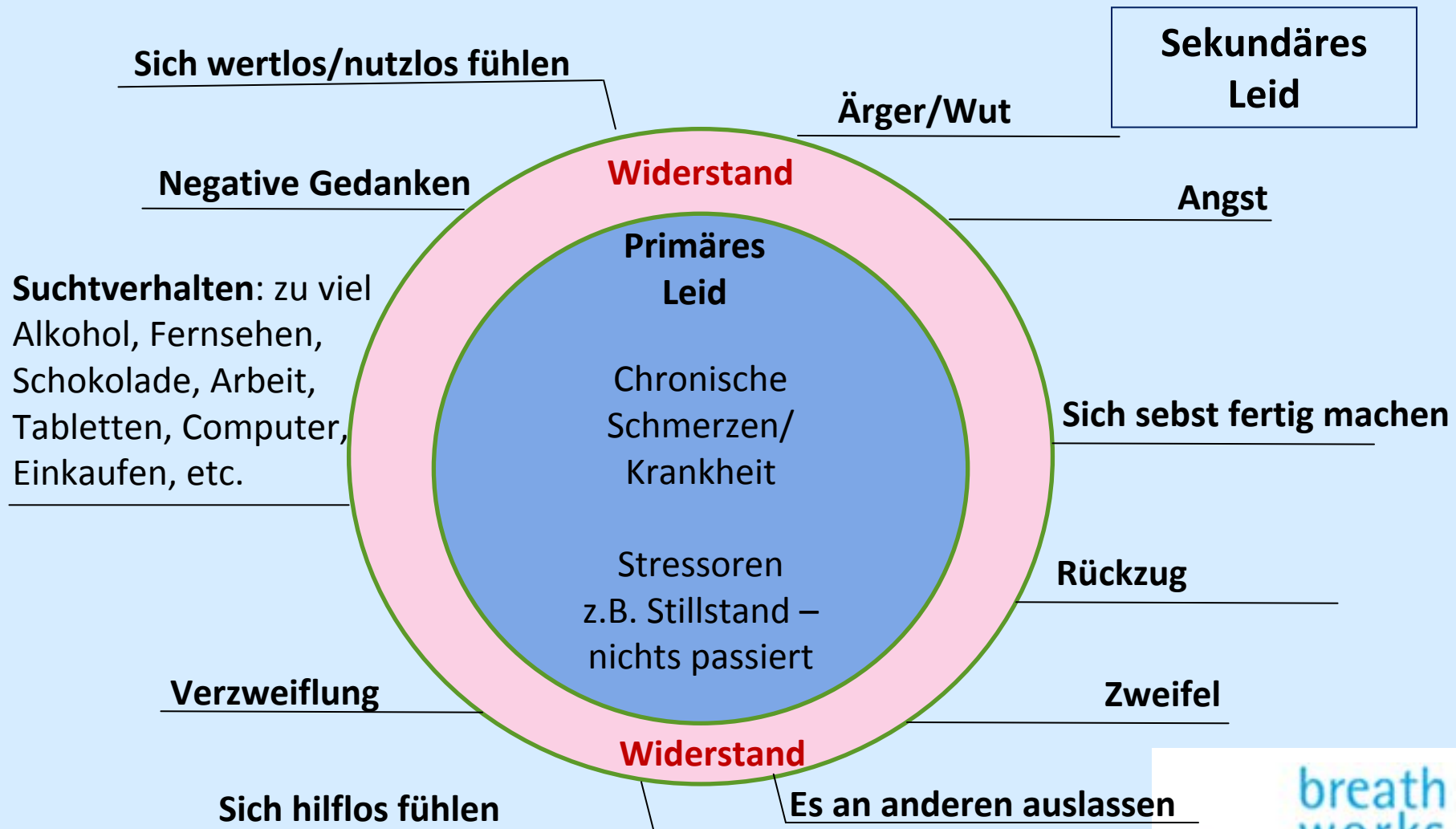
„Achtsamkeit ist der Mensch in seiner Ganzheit, der ganz dabei ist.“



# Was ist Achtsamkeit?


- *Wahrnehmen, was in diesem Moment ist  
(Empfindungen, Gedanken, Gefühle/Emotionen)*
- *Mit Freundlichkeit und Geduld* 
- *Ohne zu verurteilen/beurteilen* 
- *Anker für die Gegenwart: Atem* 

# Konzept Primäres und Sekundäres Leid





# Ebenen der Achtsamkeit

- Körper
  - Empfindungen
  - Gedanken
  - Stimmungen
- 

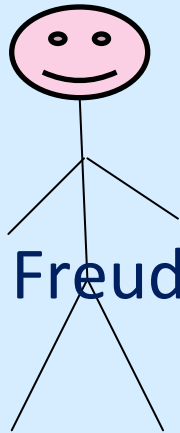
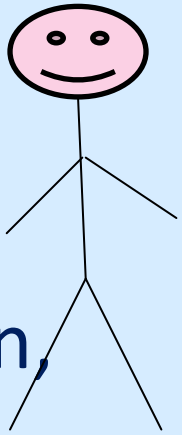
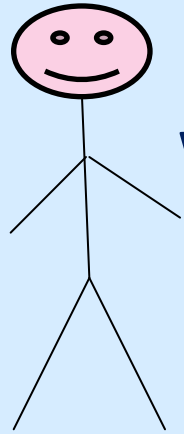
Ebenen sind  
miteinander  
verbunden

**Achtsamkeit = Besserer Kontakt mit uns selbst**

# Liebevolles Gewahrsein

Wenn ich es mir erlaube ein Mensch zu sein,  
dann kann ich es auch anderen erlauben.

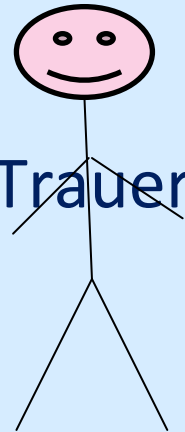
**Auch andere erleben**



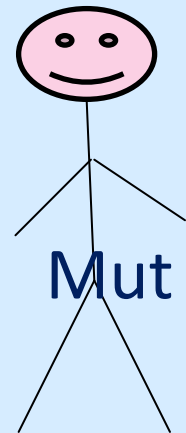
Freude



Langeweile



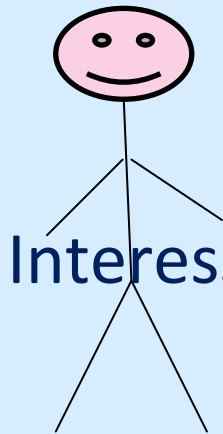
Trauer



Mut



Angst



Interesse

