

achtsam@beziehung

Zielgruppe

Menschen/Paare, die ihre Partnerschaft durch Achtsamkeit vertiefen, bereichern oder neugestalten möchten.

Menschen in oder nach Beziehungskrisen, die ihre Beziehung neu aufleben lassen wollen.

Menschen nach Trennungen, die Ihren Problemen und ihrem Schmerz mit Achtsamkeit neu und anders begegnen wollen.



Da der Workshop als Basisveranstaltung ausgelegt ist, **sind keine besonderen Vorkenntnisse** erforderlich. Ganz besonders bietet sich die Teilnahme als Paar an. EinzelteilnehmerInnen sind aber gleichermaßen möglich wie willkommen.

Ziele

- Sie verstehen die wichtigsten mentalen Mechanismen und deren Wirkung bei sich und anderen und können sie in Beziehungssituationen und in der Partnerkommunikation besser erkennen und wahrnehmen.
- Sie kennen hilfreiche Übungen, die im Alltag angewandt werden können und entwickeln damit eine achtsame Grundhaltung.
- Sie geben beziehungsbezogenen Situationen eine neue, positive Richtung und können so für sich und ihren Partner Belastungen abbauen, Gelassenheit entwickeln und der Beziehung eine neue Qualität verleihen.
- In Konfliktsituationen und Krisen können sie schmerzhaft und belastende Emotionen in eine konstruktive Richtung transformieren. Sie können Verletzungen und Leid besser auflösen und wieder in eine positive Lebenssituation wandeln.

Inhalte

- Unser Leben im Autopilot Modus – Mehr Selbstwahrnehmung und Selbstbestimmung finden
- Aus dem Hamsterrad treten – der Präsenz Raum geben und Muster durchbrechen
- Was ändert sich durch die Achtsamkeit – Wirkungsfelder
- Achtsamkeit entwickeln - Die 4 Säulen der Achtsamkeit
- Achtsamer Umgang mit dem Partner – Aufmerksamkeit, Empathie und Mitgefühl/Mitfreude
- Achtsam kommunizieren mit dem Partner
- Offenheit und Akzeptanz durch Achtsamkeit
- Emotionale Regulation
- Liebevoller Güte und Mitgefühl – Resonanz mit dem Partner finden
- Achtsamer Umgang mit Konflikten, Eifersucht und Zorn
- Verzeihen und Loslassen – Achtsamer Umgang mit Verletzung und Trennung
- Viele praktische Übungen für den Alltag und die bewusste Beziehungsarbeit

Methoden

Beispiele, Analysen und Reflexionsübungen heben geistige Prozesse und Muster ins Bewusstsein. Die TeilnehmerInnen erkennen diese und trainieren Maßnahmen zB Präsenzfokussierung, Mikromeditationen, bewusstes Innehalten, etc. Integrationshilfen für den Alltag unterstützen bei Konfliktbewältigung, Beziehungskrisen und beim Überwinden schwieriger Situationen. Transformationsübungen zur Entwicklung positiver, glücklicher Partnerschaften. Übungen zu Mitgefühl und Loslassen.

Organisatorisches

Referent: Horst Ortmann

Termine: individuell zu vereinbaren

Ort: individuell zu vereinbaren

Anmeldung: Online <https://www.mindfulnow.org/termine> (für offene Seminare) oder per Mail an mindful@digitalinspire.at