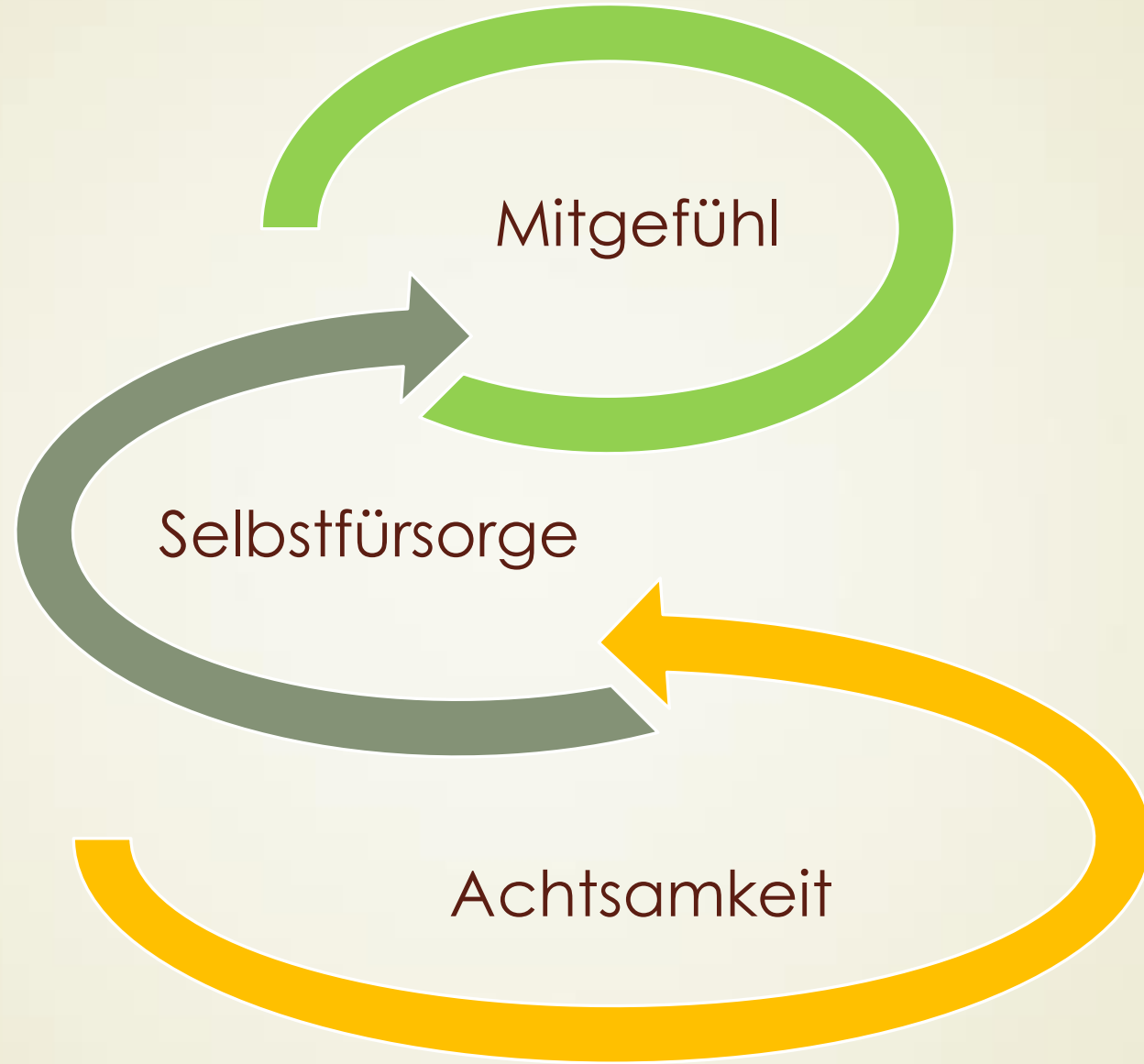


Die heilende Kraft der Achtsamkeit: Mitgefühl und Selbstfürsorge in helfenden Berufen

Mag^a. Sabine Fabach 2016

- *Pflegende leben einen beruflichen Alltag, der gekennzeichnet ist durch sehr hohe Anforderungen, hohe Erwartungen, komplexe Aufgabenbereiche und zugleich berufliche Routinen, und er ist geprägt von einer **Außerordentlichkeit (Elsbernd 2007)***

Wie bleibe ich
gesund und mitfühlend
in meiner Arbeit?

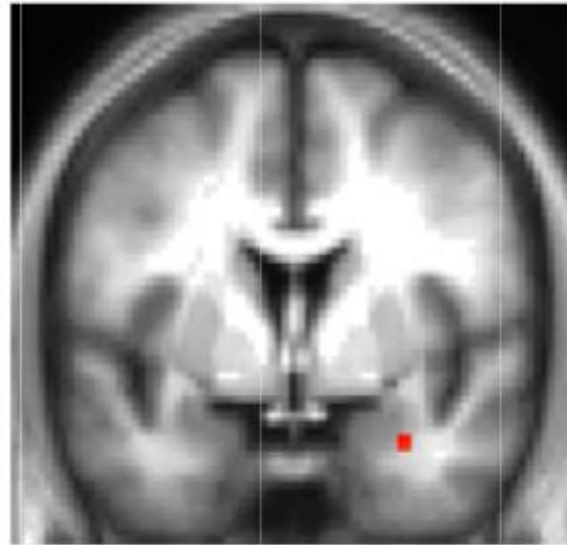


- Fokussierte Aufmerksamkeit – z.B. auf den Atem, dem Körper....
- Auf das gegenwärtige Erleben
- Offen und nicht bewertend
- Mich selbst und mein gegenwärtiges Erleben anerkennend
- Bemerkten, was mein Geist gerade tut
- Freundlichkeit zu sich selbst stärken

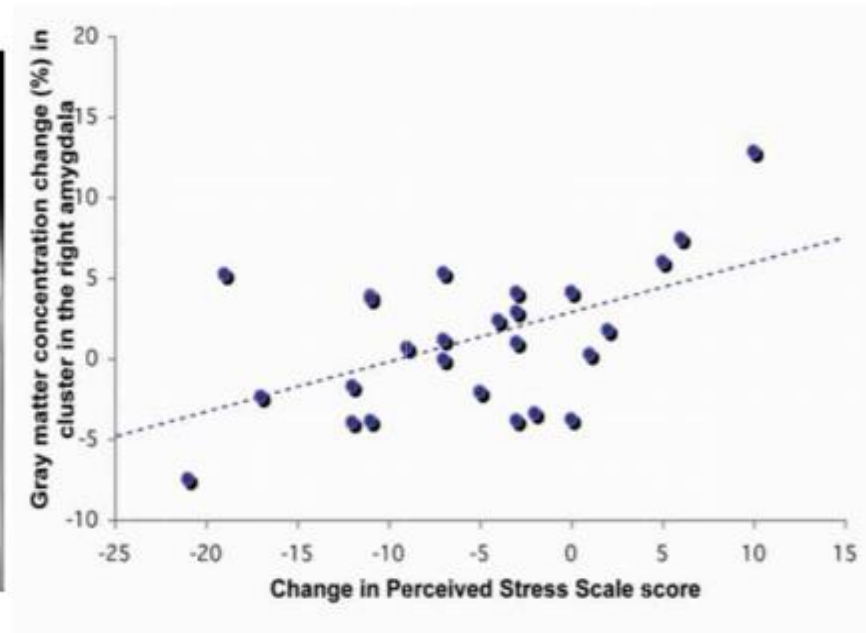


Achtsamkeit

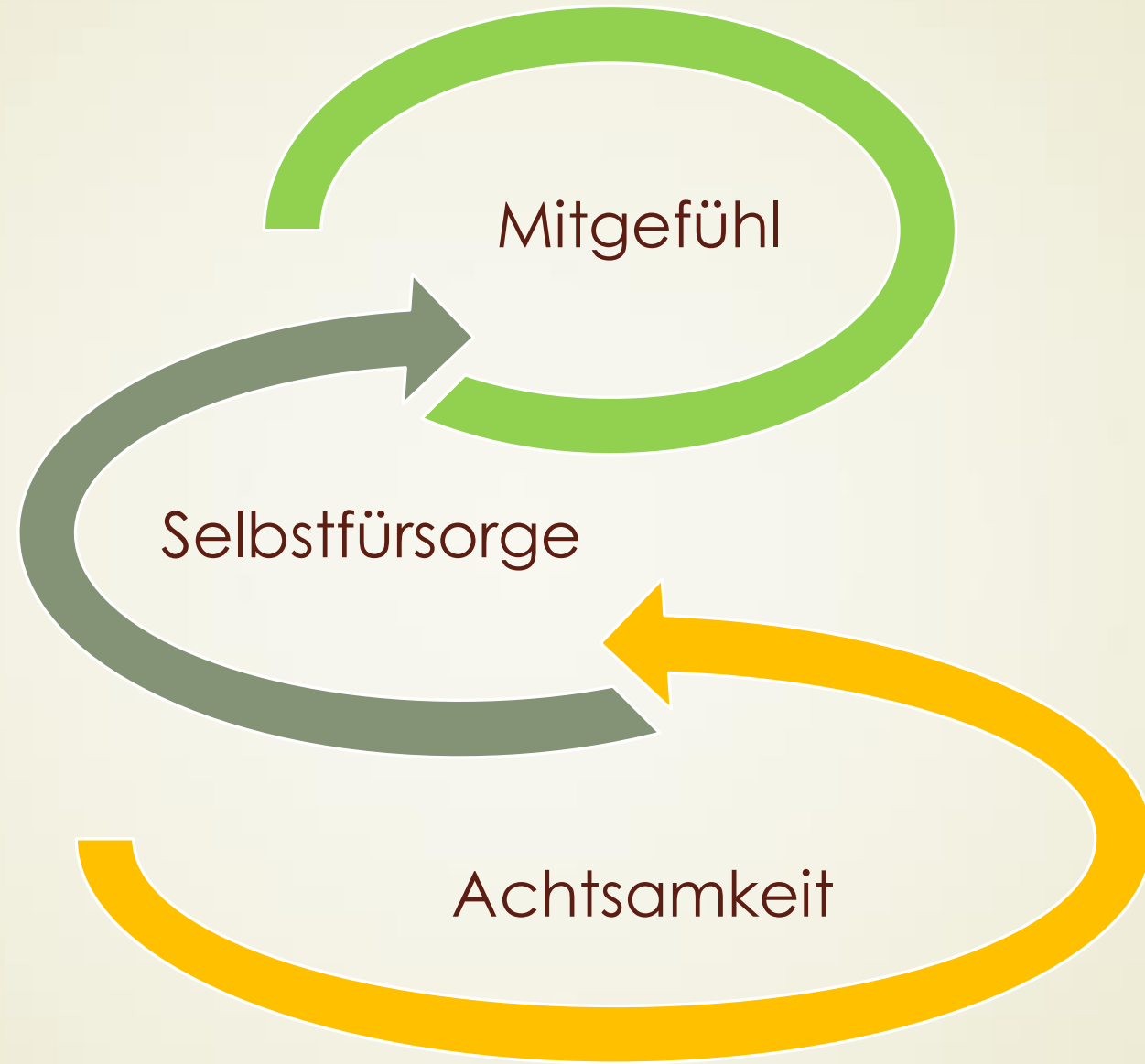
Veränderungen in der Amygdala korrelieren mit Stressabnahme ...



Rechte basolaterale
Amygdala



$$r = 0.53; p = 0.005$$





Selbstfürsorge

- Gesundheitsförderung im allgemeinen Sinne, z.B. Sport, Beziehungen, Freundschaften, Hobbys
- Tiefe Freundlichkeit und Wärme für uns selbst - an guten und an schlechten Tagen
- Selbstmitgefühl anstelle von Grübeln, Vorwürfen oder Verdrängen
- Wir sind nicht alleine mit unserem Erleben!
Wir teilen es mit vielen anderen Kolleg_innen.

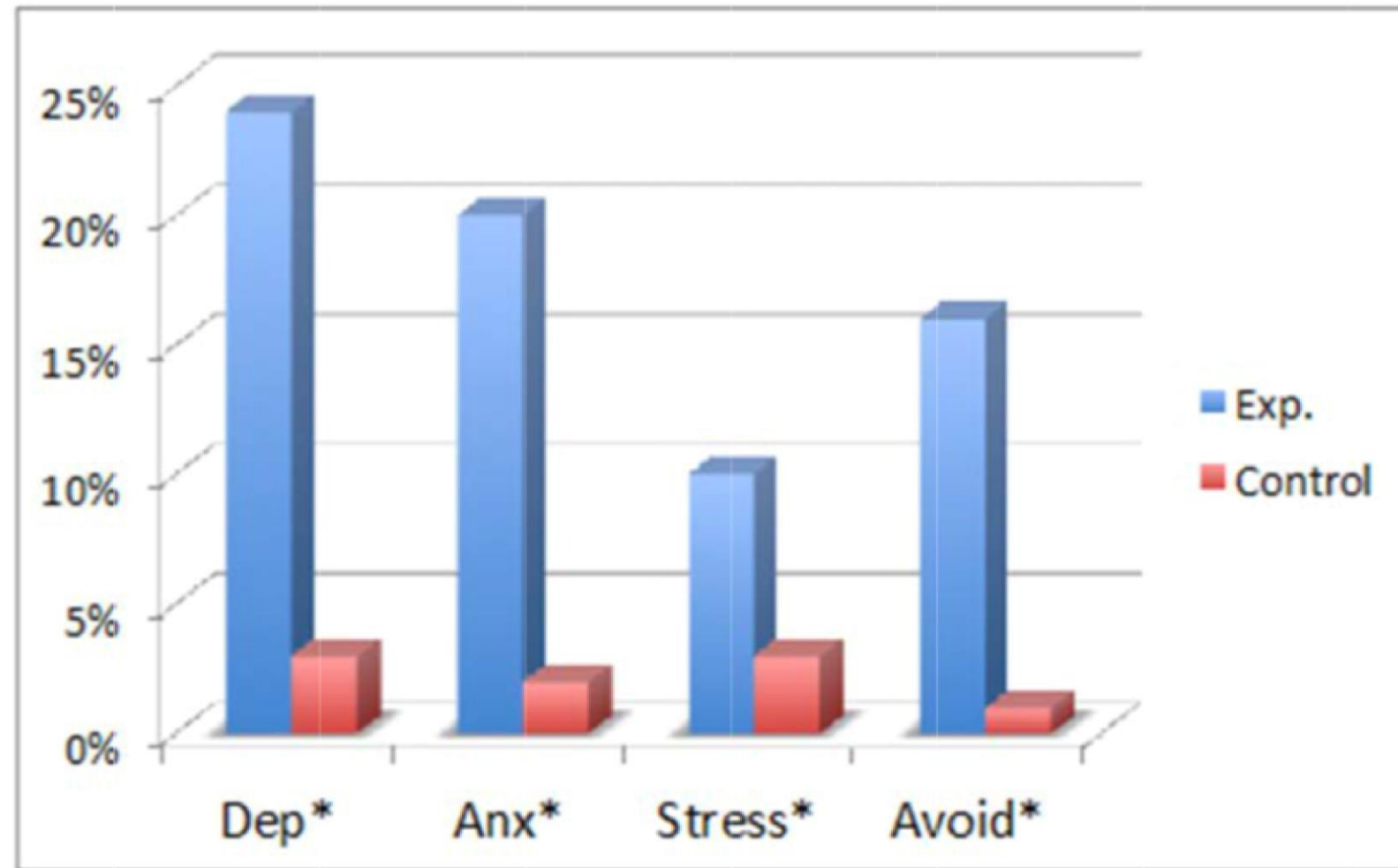
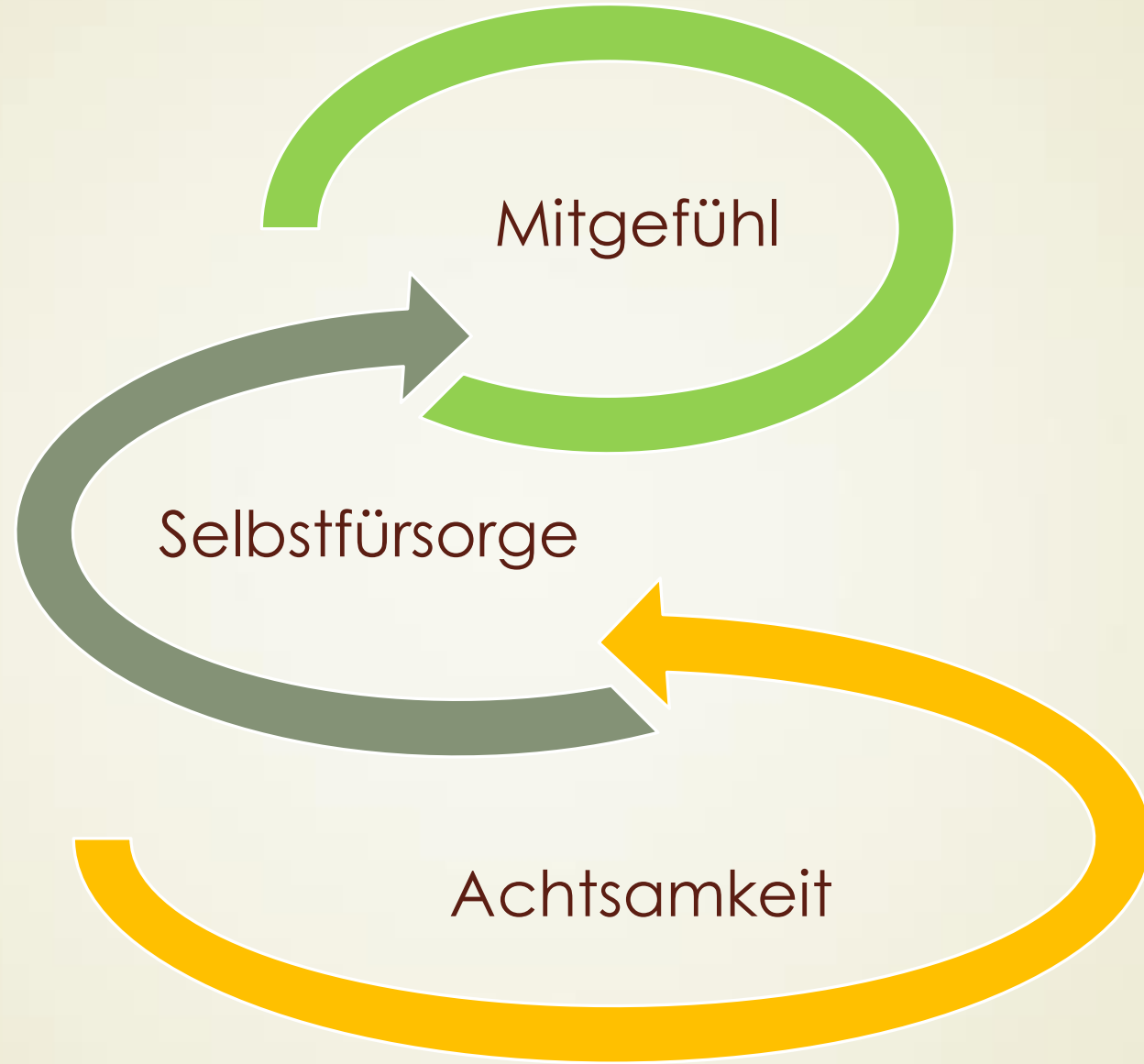


Abbildung 3. Prozentuale Abnahme von Depression (Dep), Ängstlichkeit (Anx), Stress (Stress) und emotionalem Vermeidungsverhalten (Avoid) in der Experimentalgruppe (Exp) und der Kontrollgruppe (Control).

- ▶ Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful selfcompassion program. *Journal of Clinical Psychology, 69*(1), 28-44. In: ebook: *Mitgefühl in Alltag und Forschung*. <http://www.compassion-training.org>. (2013) Max-Planck-Gesellschaft zur Förderung der Wissenschaften e.V. München (s319)



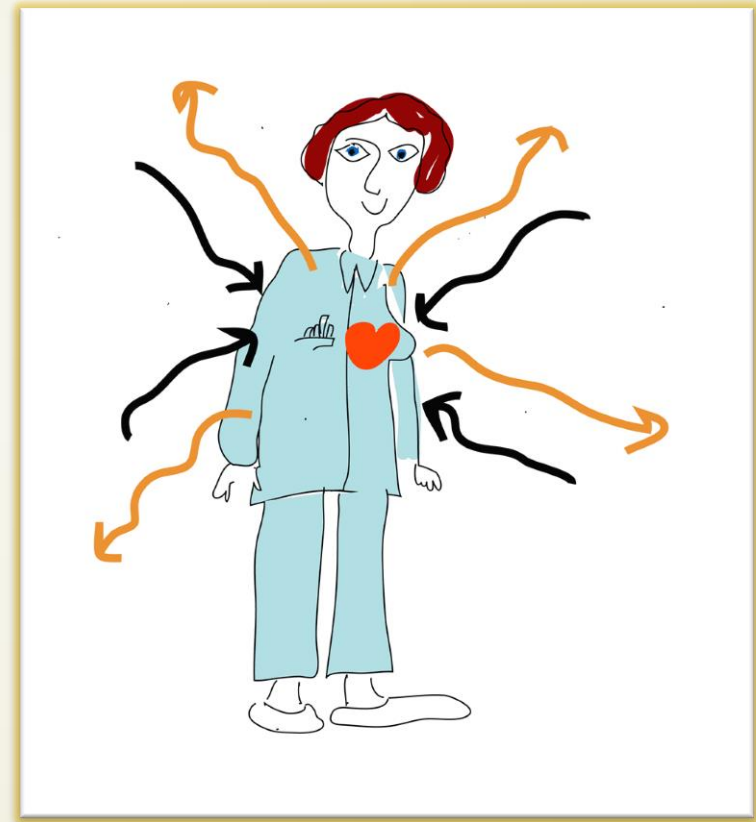
Mitgefühl

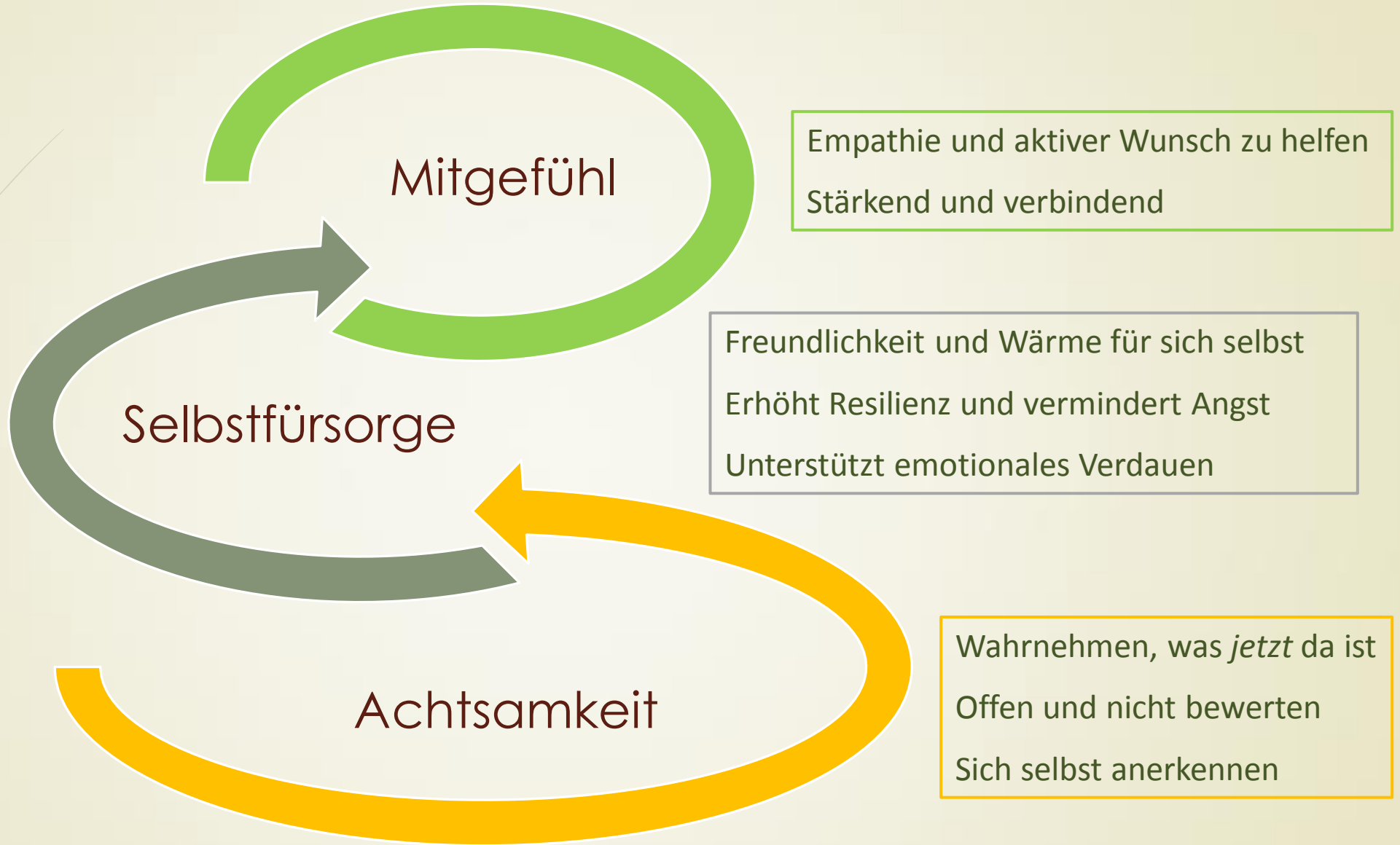
- Mitgefühl meint offen und berührbar zu sein für das Leiden Anderer ...
- und den tiefen Wunsch, zu helfen.

Empathie



Mitgefühl







Wer neugierig geworden ist, kann mehr erfahren

Meditationszentren in Österreich

z.B. Shambhala Meditationszentrum Wien wien.shambhala.info

z.B. Buddhistisches Zentrum Scheibbs www.bzs.at

Fortbildungen zu Achtsamkeit, Meditation und Mitgefühl für Menschen in sozialen und Gesundheits-Berufen

z.B. Karuna Training www.karunatraining.at

z.B. Menla Training www.menla.info

z.B. Karuna Self-Care Training (ab 2017)

MSC Selbstmitgefühls-Kurse

z.B. MSC Helga Luger-Schreiner www.powerful-heart.at

MBSR Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion

z.B. MBSR-Verband Austria www.mbsr-mbct.at

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Mag^a. Sabine Fabach

Psychotherapeutin, Supervisorin und Coach

Stressexpertin, Psycho-Traumatherapeutin, EMDR-Practitioner, Focusing-Begleiterin,
Achtsamkeits- und Mitgefühlstrainerin, Trainerin für kontemplative Psychologie

Mittelgasse 4/14, 1060 Wien Tel: 0699/1101 58 20

praxis@fabach.at

www.fabach.at

www.karunatraining.at