

# Von der Schwere zur Leichtigkeit

Wien

Leidende Menschen auf ihrem Weg zu begleiten, kann sinnstiftend und befriedigend, aber gleichzeitig auch belastend und überfordernd sein. Ziel dieses Workshops ist es, Methoden vorzustellen, die es ermöglichen, in unserer Arbeit bei all der Verzweiflung und Schwere, auch Freude und Leichtigkeit zu empfinden. Gerade die Anwendung von Achtsamkeit eignet sich dafür sehr gut, da sie anstelle der Vergangenheit auf das Hier und Jetzt fokussiert, nicht wertet und die Akzeptanz in den Vordergrund stellt. Dadurch können sich oft erstaunliche Veränderungen, bei scheinbar starren Verhaltensweisen, ergeben. Die Wirksamkeit von achtsamkeitsbasierten Methoden wurde in den letzten Jahren in zahllosen Studien immer wieder eindrucksvoll nachgewiesen und dient somit als Grundlage dieses sehr praktisch orientierten Workshops. Für uns selbst bedeutet die Anwendung von Achtsamkeit, mit belastenden Gefühlen auf eine neue Art und Weise umzugehen. In der Arbeit mit unseren oft chronisch betroffenen KlientInnen können uns achtsamkeitsbasierte Interventionen dabei unterstützen, alte belastende Geschichten in den Hintergrund treten zu lassen und die Aufmerksamkeit von den Gedanken auf die tatsächliche Situation zu richten. Dadurch kann sich auch eine andere Art der Beziehungsgestaltung ergeben, die sich jedes Mal neu entwickelt. Eingefahrene Muster und Trägheit können dann Spontaneität und Lebensfreude wieder mehr Platz machen. Sollte das Wetter es zulassen, werden wir Achtsamkeitsübungen auch im Freien machen.

## Ziele

- Vermittlung von konkreten Techniken
- Anwendung bei praktischer Arbeit
- Möglichkeiten, „chronische“ Beziehungen neu zu gestalten
- Anwendung im Berufsalltag

## Zielgruppe

Alle, die im beruflichen oder privaten Kontext mit (chronisch) leidenden Menschen zu tun haben und sich dafür interessieren, neue Methoden, im Umgang mit den oft belastenden Situationen und manchmal überfordernden Emotionen, kennenzulernen.

## ReferentIn

**MMag. Philipp Zimmermann**

Klinischer Psychologe, Gesundheitspsychologe, Arbeitspsychologe, Soziologe, Fortbildungen in transaktionsanalytischer Psychotherapie, achtsamkeitsbasierten Methoden, Ausbildung als Achtsamkeitslehrer, über 10 Jahre Meditationserfahrung und regelmäßige Teilnahme an Meditationsretreats.

## Facts

### Kosten

€ 380,00- inkl. 10% MwSt

### Anmeldeschluss

24.06.2019

### Ort

pro mente Akademie Grüngasse 1A  
1040 Wien

### Termine

08.07.2019 - 09.07.2019

Mo, Di 09:00 – 17:00 Uhr (16 UE)

### Anzahl der Teilnehmerinnen

mind. 12, max. 18 Personen

## Information & Anmeldung

pro mente Akademie GmbH  
Grüngasse 1A, 1040 Wien  
T +43 1 513 15 30 - 113  
[info@promenteakademie.at](mailto:info@promenteakademie.at)  
[www.promenteakademie.at](http://www.promenteakademie.at)