

# Dem Schweren leichter begegnen - Achtsamkeitsbasierte Interventionen in Therapie

Menschen auf ihrem Weg zu begleiten, kann sinnstiftend und befriedigend, aber auch belastend und überfordernd sein. Besonders Klient.innen die in ihrem Leben traumatisierende Erfahrungen gemacht haben neigen dazu, Therapieangebote abzulehnen und sich gegenüber neuen heilsamen Erfahrungen zu verschließen. Damit das bei Therapeut.innen und Berater.innen nicht zu einem Gefühl von Schwere und Ohnmacht führt, ist an dieser Stelle ein bestimmter Fokus und eine besondere Art der Beziehungsgestaltung hilfreich.

## Inhalte

Achtsamkeitsbasierte Interventionen sind hier sehr unterstützend. Anstatt sich in der Arbeit mit Klient.innen in den Sog von Hilflosigkeit und Überforderung hereinziehen zu lassen, eröffnen sie Möglichkeiten präsent in der Gegenwart zu bleiben. Aus dieser Präsenz heraus können Klient.innen darin begleitet werden, aus zum Teil bereits sehr oft erzählten leidvollen Geschichten, auszusteigen. Dadurch kann in der Gegenwart vermehrt ein Gefühl von Sicherheit wahrgenommen werden und neue Erfahrungen werden möglich. Wichtige Faktoren achtsamkeitsbasierter Interventionen bestehen in einer offenen annehmenden Haltung gegenüber dem eigenen Erleben, einer bewussten Aufmerksamkeitslenkung in die Gegenwart und dem Einnehmen einer Beobachterperspektive. Dies gilt sowohl für Klient.innen als auch für Therapeut.innen bzw. Berater.innen. Dadurch wird ein Freiraum geschaffen, der es ermöglicht, dass Spannung und Schwere abnehmen und Veränderung leichter entstehen kann. Da Klient.innen mit traumatischen Erfahrungen gegenüber solchen Angeboten oft skeptisch sind, ist hier ein spezielles Wissen und Vorgehen hilfreich. Focusing (Eugene Gendlin), Somatic Experiencing (Peter Levine) und auch Traumasensitive Achtsamkeit (David Treleaven) bieten dabei eine gute Basis um zu zeigen wie diese Methoden unterstützen und so einen wichtigen Beitrag für positive Veränderungsprozesse leisten können.

## Ziele

- Vermittlung von achtsamkeitsbasierten Interventionen
- Theorieinput zu Achtsamkeit
- Anwendungsfelder von Achtsamkeit im therapeutischen Kontext
- Grenzsetzung in der Arbeit
- Anwendung und Transfer in den Berufsalltag

## Methodik

In diesem sehr praxisnahen Seminar werden unterschiedliche achtsamkeitsbasierte Interventionen vorgestellt. Zusätzlich werden wir uns in Übungen dem Thema der Grenzsetzung widmen. Ergänzt werden diese praktischen Inhalte durch kurze Theorieinputs zu dem Thema Trauma, Achtsamkeit und therapeutische Anwendungsfelder wie zum Beispiel MBSR - Mindfulness Based Stress Reduction (Jon Kabat Zinn), Focusing (Eugene Gendlin) und Somatic Experiencing (Peter Levine). Sollte das Wetter es zulassen, werden wir Achtsamkeitsübungen auch im Freien machen. Viele praktische Übungen, kurze Theorieinputs und die Möglichkeit der Teilnehmer:innen Fallbeispiele aus der eigenen Praxis einzubringen

## Zielgruppe

Berater:innen, Betreuer:innen, Sozialarbeiter:innen, Psycholog:innen, Psychotherapeut:innen und Ärzt:innen

## Referent:in

### MMag. Philipp Zimmermann

Ist seit 2008 als Klinischer- und Gesundheitspsychologe sowie Arbeitspsychologe tätig. Als Soziologe hat er Erfahrung im Bereich der Gesundheitsforschung.

Ausbildung in Somatic Experiencing (Peter Levine), Focusing (Eugene Gendlin) und MBSR (Jon Kabat-Zinn).

Derzeit beschäftigt in der Stressambulanz Sanatorium Hera, in eigener Praxis (Psychologische Therapie, Supervision, Coaching) und als Vortragender. Seit 15 Jahren Erfahrung in Meditation und Achtsamkeit. Regelmäßige Teilnahme an Retreats und mehrere Aufenthalte in buddhistischen Zentren in Europa und den USA.

## Facts

### Kosten

€ 440,00 inkl. 10% MwSt.

### Anmeldeschluss

18.09.2026

### Ort

pro mente Akademie GmbH  
Schönbrunnerstraße 13/30  
1050 Wien

### Termine

28.09.2026 - 29.09.2026

Mo, Di 09:00-17:00 Uhr (16UE)

### Anzahl der Teilnehmer:innen

mind. 8, max. 16 Personen

## Information & Anmeldung

pro mente Akademie GmbH  
Seidengasse 20/2, 1070 Wien  
T +43 1 235 00 34  
[info@promenteakademie.at](mailto:info@promenteakademie.at)  
[www.promenteakademie.at](http://www.promenteakademie.at)