

Die Bedeutung der Achtsamkeit für das Wohlbefinden des Patienten



Fakten über **Achtsamkeit**

1

Eine Verhaltenstherapie mit Achtsamkeitstraining kann bei einer Depression hilfreich sein.



2

Eine Verhaltenstherapie mit Achtsamkeitstraining kann die medikamentöse Therapie bei Depression unterstützen.



3

Menschen, die meditieren, reagieren anders auf Stress.



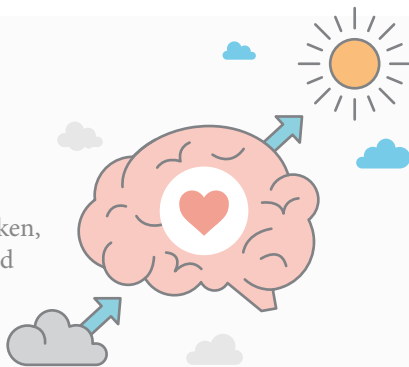
4

Menschen, die meditieren, produzieren unter Belastung weniger Stresshormone.



5

Achtsamkeit kann sich auch auf generalisierte Angststörungen auswirken, indem Angstgefühle und Depressionssymptome verringert werden.



6

Achtsamkeit kann sich auch bei Panikstörungen positiv auswirken.



Tipps für mehr Achtsamkeit



1 Nehmen Sie sich jeden Tag ein paar Minuten Zeit, um sich hinzusetzen oder hinzulegen, und konzentrieren Sie sich auf den Moment. Achten Sie auf die Wahrnehmungen Ihres Körpers und auf den Ein- und Ausstrom der Luft beim Atmen.



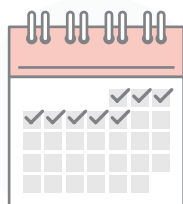
2 Schliessen Sie die Augen, damit Sie den Blick besser nach innen richten können und von Ihrer Umgebung so wenig wie möglich abgelenkt werden.



3 Denken Sie an etwas, für das Sie dankbar sind, sei es Ihre Gesundheit, ein Freund bzw. eine Freundin oder ein Haustier oder auch Ereignisse in Ihrem Leben, die in Ihnen ein Gefühl der Dankbarkeit oder Freude wecken.



4 Es ist normal, wenn Ihre Gedanken umherwandern, versuchen Sie einfach, Ihre Aufmerksamkeit wieder zurück auf den Moment zu lenken.



5 Führen Sie diese Achtsamkeitsübung 30 Tage lang jeden Tag mindestens acht Minuten lang durch.

