

Gruppenselbsterfahrungskonzept Dipl.-Psych. Dr. Dr. Wagner , Psychologischer Psychotherapeut

Achtsamkeit (engl. mindfulness) ist das absichtsvolle und zugleich nicht wertende Gewahren des gegenwärtigen Augenblicks. Dieses ursprünglich in fernöstlichen Meditationspraktiken verwurzelte Prinzip nimmt inzwischen einen zentralen Raum in modernen psychotherapeutischen Behandlungsansätzen ein. Dabei wird die therapeutische Wirksamkeit durch vielversprechende Forschungsergebnisse untermauert. Diese Gruppen-Selbsterfahrung soll neben klärungsorientierten verhaltenstherapeutischen Ansätzen einen praktischen Zugang bieten, eigene Themen und deren Auslöser, sowie Gedankenschleifen und automatisierte Reaktionen im Rahmen von bewährten meditativen Techniken und Körperübungen wahrzunehmen und zu bearbeiten. Hierzu ist bequeme Kleidung – gerne in gedeckten Farben- empfehlenswert. Meditationskissen und Matten sind vorhanden. Das Mitbringen von eigenen Kissen oder einer Sitzbank ist natürlich ebenso möglich.