



Was uns gut tut

michael.harrer@chello.at

Innsbruck

Habe ich heute gut gelebt? (1)

(1) Erholung

- Heute fühlte ich mich ausgeschlafen.
- Den Dingen des Alltags bin ich heute überwiegend gelassen begegnet.
- Heute konnte ich gut abschalten.
- Heute gab es Momente, in denen ich die Ruhe genossen habe.
- Heute gab es Momente, in denen ich körperliches Behagen spürte.

(2) Freizeit

- Heute habe ich Muße empfunden.
- Heute habe ich mich an etwas erfreut.
- Heute habe ich mir den nötigen Freiraum geschaffen.
- Heute gab es Momente, in denen ich den Alltag hinter mir gelassen habe.
- Heute habe ich etwas interessantes erlebt.



Habe ich heute gut gelebt? (2)

(3) Beziehung

- Heute habe ich gemeinsam mit anderen gelacht.
- Heute habe ich das Zusammensein mit anderen genossen.
- Heute war ich mit Menschen zusammen, die mich ohne große Worte verstehen.
- Bei Meinungsverschiedenheiten fanden wir heute zu einer guten Einigung.

(4) Leistung

- Meine Arbeitsziele habe ich heute so gesetzt, dass ich sie erreichen konnte.
- Woran ich heute gearbeitet habe, war für mich persönlich wichtig.
- Heute habe ich zielstrebig gearbeitet.
- Heute habe ich meine Arbeit durch kurze Erholungspausen unterbrochen.
- Ich bin mit dem zufrieden, was ich heute erreicht habe.



Habe ich heute gut gelebt? (3)

(5) Umgang mit sich selbst

- Über meine Fehler konnte ich heute schmunzeln.
- Ich habe mir heute gut zugeredet.
- Heute habe ich mich gelobt.
- Ich habe mich heute getröstet.
- Mit meinem Schmerz /mit körperlichen Beschwerden konnte ich mich heute versöhnen
- Heute bin ich mit mir zufrieden.



Habe ich in der Woche vom	bis	gut gelebt?	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	Summe		
Erholung												Beantworten Sie jede Aussage mit Ja = 1 oder Nein = 0
Heute fühlte ich mich ausgeschlafen.												
Den Dingen des Alltags bin ich heute überwiegend gelassen begegnet.												
Heute konnte ich gut abschalten.												
Heute gab es Momente in denen ich die Ruhe genossen habe.												
Heute gab es Momente in denen ich körperliches Behagen spürte.												
Bereichsumme:											:0,35=	%
Freizeit												Berechnen Sie für jede Zeile die Summe und daraus die Bereichsumme.
Heute habe ich Muße empfunden.												
Heute habe ich mich an etwas erfreut.												
Heute habe ich mir den nötigen Freiraum geschaffen.												
Heute gab es Momente, an denen ich den Alltag hinter mir gelassen habe.												
Heute habe ich etwas interessantes erlebt oder getan.												
Bereichsumme:											:0,35=	%
Beziehung												Teilen Sie jede Bereichsumme durch den entspr. Faktor u. Sie erhalten Ihre Erfolgsprozente.
Heute habe ich gemeinsam mit anderen gelacht.												
Heute habe ich das Zusammensein mit anderen genossen.												
Heute war ich mit Menschen zusammen, die mich ohne große Worte verstehen.												
Bei Meinungsverschiedenheiten fanden wir heute zu einer guten Einigung.												
Heute fühlte ich mich mit meinen Mitmenschen verbunden.												
Bereichsumme:											:0,35=	%
Leistung												Rechnerisch können Sie maximal 100% erreichen.
Meine Arbeitsziele habe ich mir heute so gesetzt, dass ich sie erreichen konnte.												
Woran ich heute gearbeitet habe, war für mich persönlich wichtig.												
Heute habe ich zielstrebig gearbeitet.												
Heute habe ich meine Arbeit häufig durch kurze Erholungspausen unterbrochen.												
Ich bin mit dem zufrieden, was ich heute erreicht habe.												
Bereichsumme:											:0,35=	%
Umgang mit sich selbst												Praktisch sind Sie schon mit weniger Prozent glücklich!
Über meine Fehler konnte ich heute schmunzeln.												
Ich habe mir heute gut zugeredet.												
Heute habe ich mich gelobt.												
Ich habe mich heute getröstet.												
Mit meinem Schmerz / körperlichen Beschwerden konnte ich mich heute versöhnen.												
Heute bin ich mit mir zufrieden.												
Bereichsumme:											:0,42=	%
© Dr. J. Scherler												

Professionalität: Berücksichtigung von Leitlinien

© Leitlinienprogramm Onkologie | S3-Leitlinie Palliativmedizin-Kurzversion | Mai 2015

4.7. Die folgenden Grundsätze sollen für die in der Palliativversorgung von Patienten mit einer nicht heilbaren Krebserkrankung handelnden Personen Anwendung finden:

1. die Bereitschaft, sich mit eigenen **Möglichkeiten und Grenzen** in Bezug auf die Themen Sterben, Tod und Trauer auseinanderzusetzen und die eigene Endlichkeit bewusst zu reflektieren;
2. die Nutzung eigener und angebotener Möglichkeiten der **Salutogenese** und **Selbstfürsorge**;
3. die Bereitschaft, sich **fachlich zu qualifizieren**;
4. das Schaffen von geeigneten **Rahmenbedingungen** durch Menschen in Leitungsfunktionen.

Rahmenbedingungen der Arbeit

Es **tut uns gut**,

- wenn wir weder zu viel noch zu wenig arbeiten – **Workload** – und die zur Verfügung stehenden **Ressourcen** z.B. an Zeit und eigenen Fähigkeiten im Einklang mit den Anforderungen stehen,
- wenn wir **Einfluss** auf die Gestaltung unserer Tätigkeiten haben,
- wenn wir Belohnung i.S. von **Wertschätzung** erfahren, von KollegInnen und Leitung; Würdigung als Person, in unserer Leistung und z.B. auch finanziell,
- wenn wir ein **kollegiales Miteinander pflegen** und ein „Wir-Gefühl“ aufkommen kann,
- wenn wir **Respekt, Fairness und Gerechtigkeit** auch von Seiten der Leitung erleben und
- wenn die **eigenen Werte** mit den im Betrieb gelebten Werten im Wesentlichen übereinstimmen.

GESUNDHEITS-KRANKHEITS-KONTINUUM



Emotionale Intelligenz

Daniel Goleman

**Empowerment
Selbstermächtigung**

Paulo Freire

**Posttraumatische
Reifung**

Tedeschi &
Calhoun
1996

Salutogenese

Resilienz
Emmy Werner

Selbstmitgefühl
Kristin Neff

Wille zum Sinn
Viktor Frankl

Flourishing
Corey Keyes

Flow
Mihály Csíkszentmihályi

Kohärenzsinn
Aaron Antonovsky

Humor

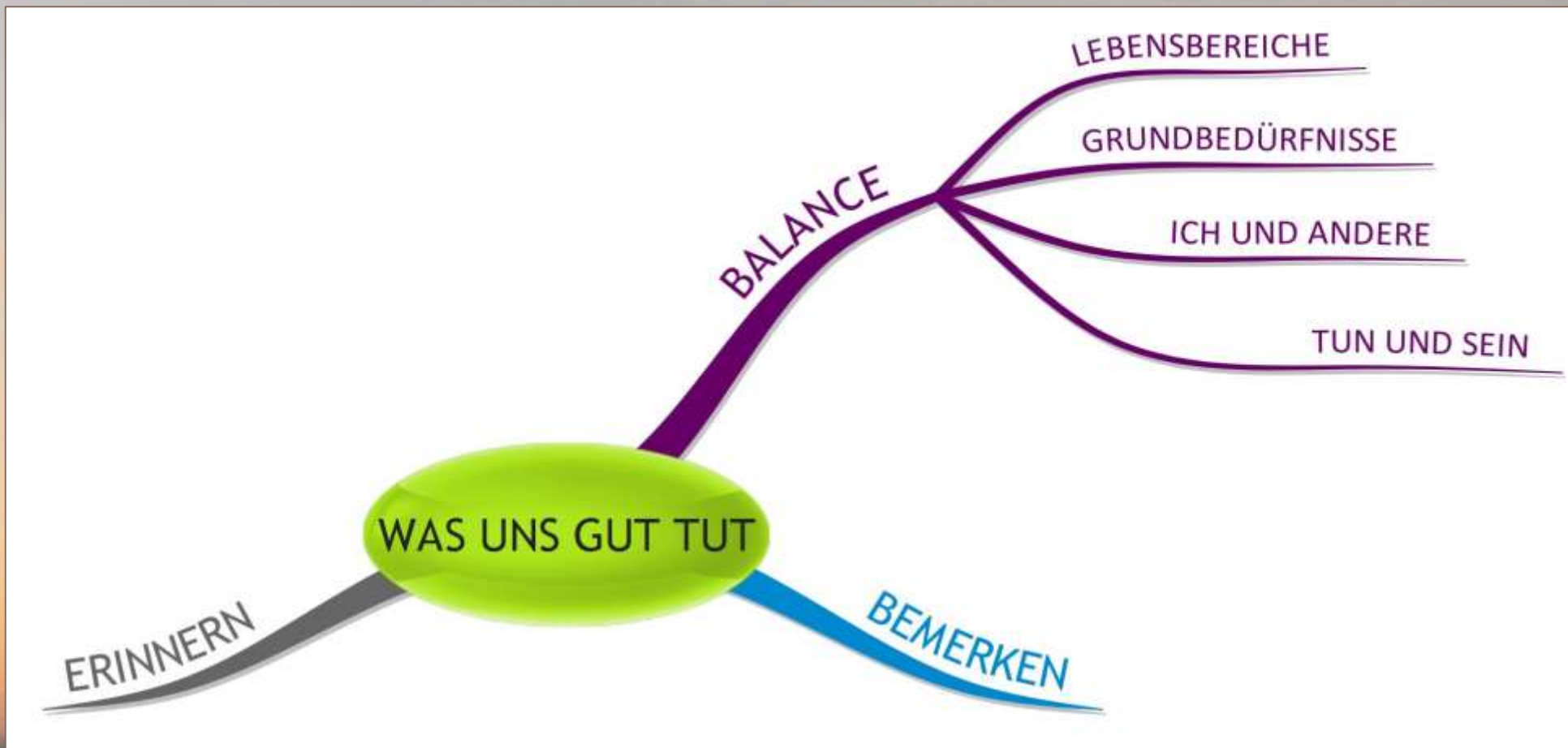
Dankbarkeit
David Steindl-Rast

Selbstwirksamkeitserleben
Albert Bandura

(Neu-)Bewertung
Arnold Lazarus







Balance zwischen fünf Lebensbereichen

1. **Erholung:** Schlaf, Pausen, Ruhe; ausgewogene Ernährung, Bewegung, Licht und frische Luft
2. **Betätigung** i.S. von Produktivität und sinnstiftenden Tätigkeiten
3. **Freizeit:** Aktivität und Muße i.S. von zweckfrei verbrachter Zeit
4. **Selbstfürsorge**
5. **Bezogenheit:** Sorge füreinander, Verbundenheit, Eingebundenheit, Spiritualität als Beziehung zu etwas Größerem, über die Einzelnen hinausgehenden (Transzendenz)

Emotionale Grundbedürfnisse

- Bindung, Verbundenheit
- Freiheit, Autonomie, Selbstbestimmung, Grenzen
- Kompetenz und Selbstwirksamkeit
- Orientierung an Werten und Sinnhaftigkeit

Balance: Ich und andere

- Dalai Lama: ich bin der größte Egoist, drum schaue ich auf die anderen
- Ethik der wechselseitigen Abhängigkeit
- Dominosteine
- Guter Hirte

Jonglieren

- Anforderung: Jonglieren mit mehr Bällen als möglich ist.
- Max. 7
- Muss man alle Bälle fangen?
- Welche sind aus Gummi (die man fallen lassen kann)?
- Welche sind aus Glas (die zerbrechen können, wenn sie fallen)?

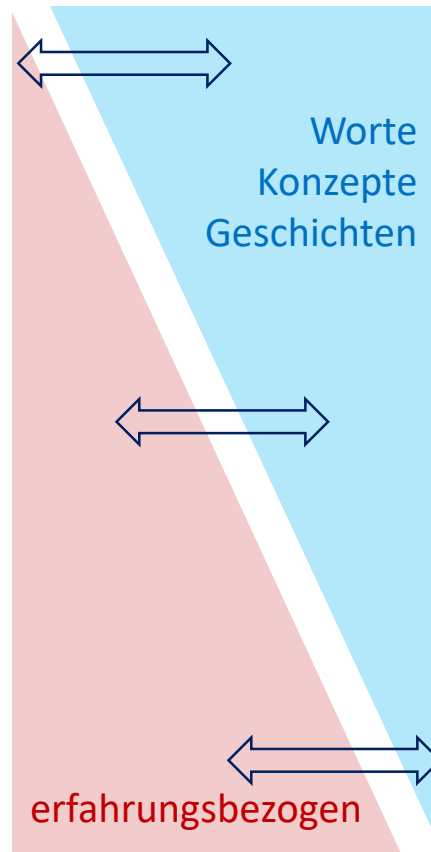
Balance zwischen Tun und Sein

SEIN

Modus des Wahrnehmens

wir sind

- in der Gegenwart
- nicht bewertend
- offen und neugierig
- Wollen nirgendwohin
- In Frieden



Worte
Konzepte
Geschichten

erfahrungsbezogen

Nachdenken
benennen
analysieren
bewerten
Ziele setzen
planen
vergleichen
erinnern
reflektieren

Simulationsmodus

Modus des Nachdenkens

TUN

sehen, hören, tasten,
schmecken, riechen
Körperempfindungen, Gefühle

WAS UNS GUT TUT

BALANCE

ERINNERN

BEMERKEN

KÖRPER

HEILSAM ODER UNHEILSAM

AUFMERSAMKEIT

Unsere Aufmerksamkeit bestimmt den Ausschnitt der Welt, den wir wahrnehmen





Innere Bilder

**Innere Stimmen
Gedanken**



Gefühle



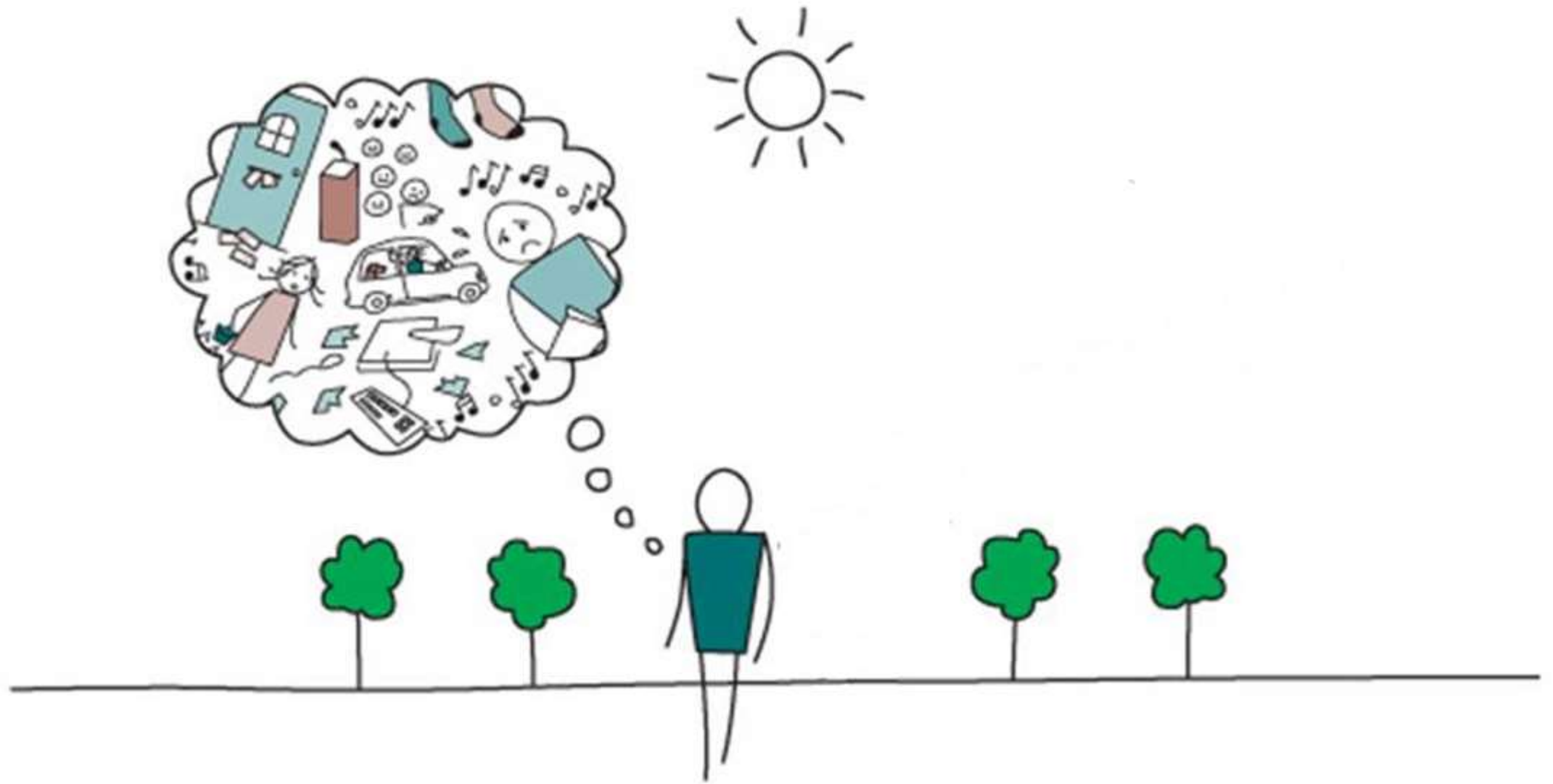
Empfindungen



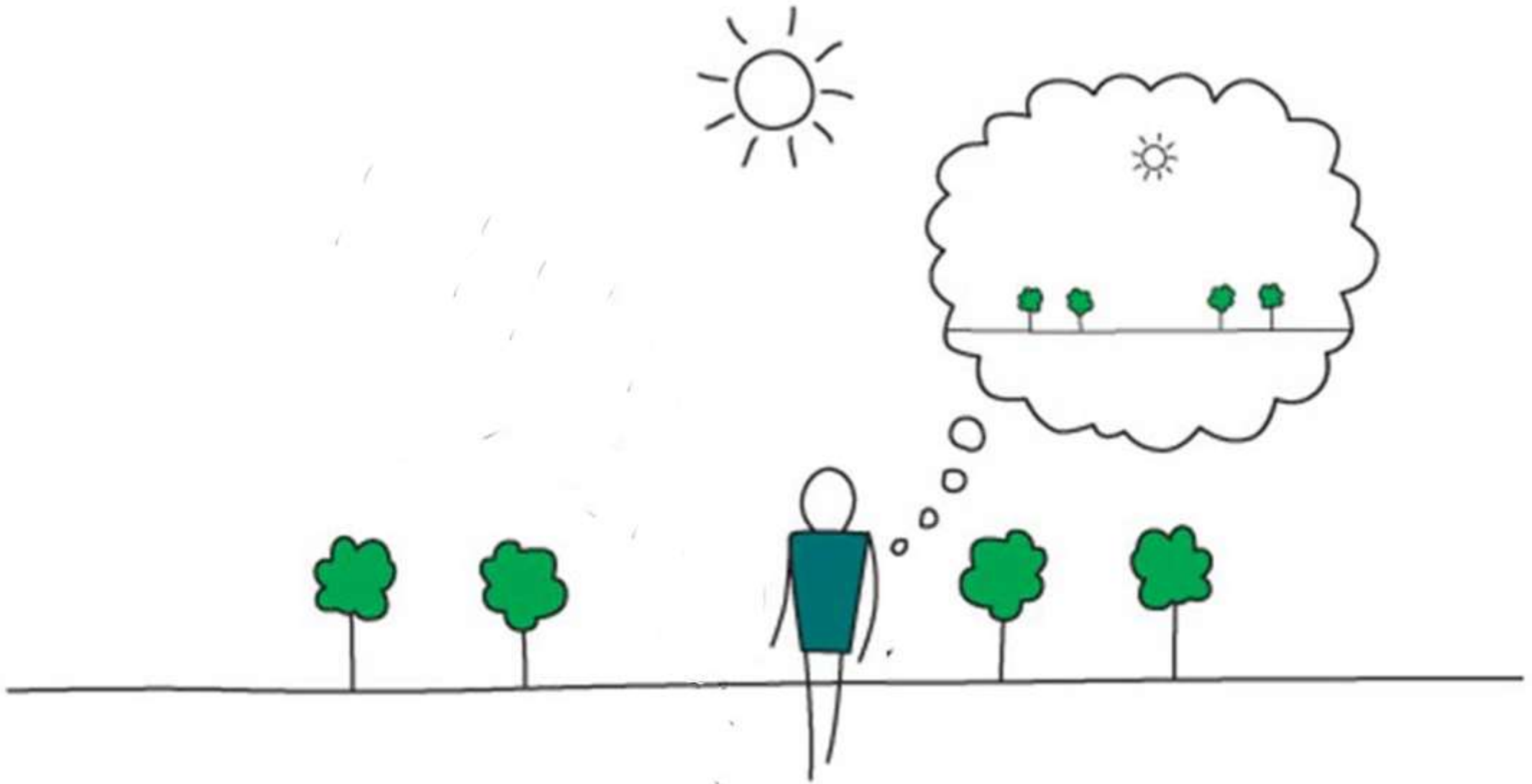
Leben in Luxus

**Ich habe mich für ein Leben in Luxus entschieden.
Wann immer ich will,
lasse ich mich ganz einfach vom Boden tragen
oder nehme ein Bad in der Stille.**

Hubert Feurstein, Coach in Zwischenwasser/Vorarlberg



Mind Full



Mindful





FOKUS POSITIVES

INTENTION, WAS IST WICHTIG

INNEHALTEN

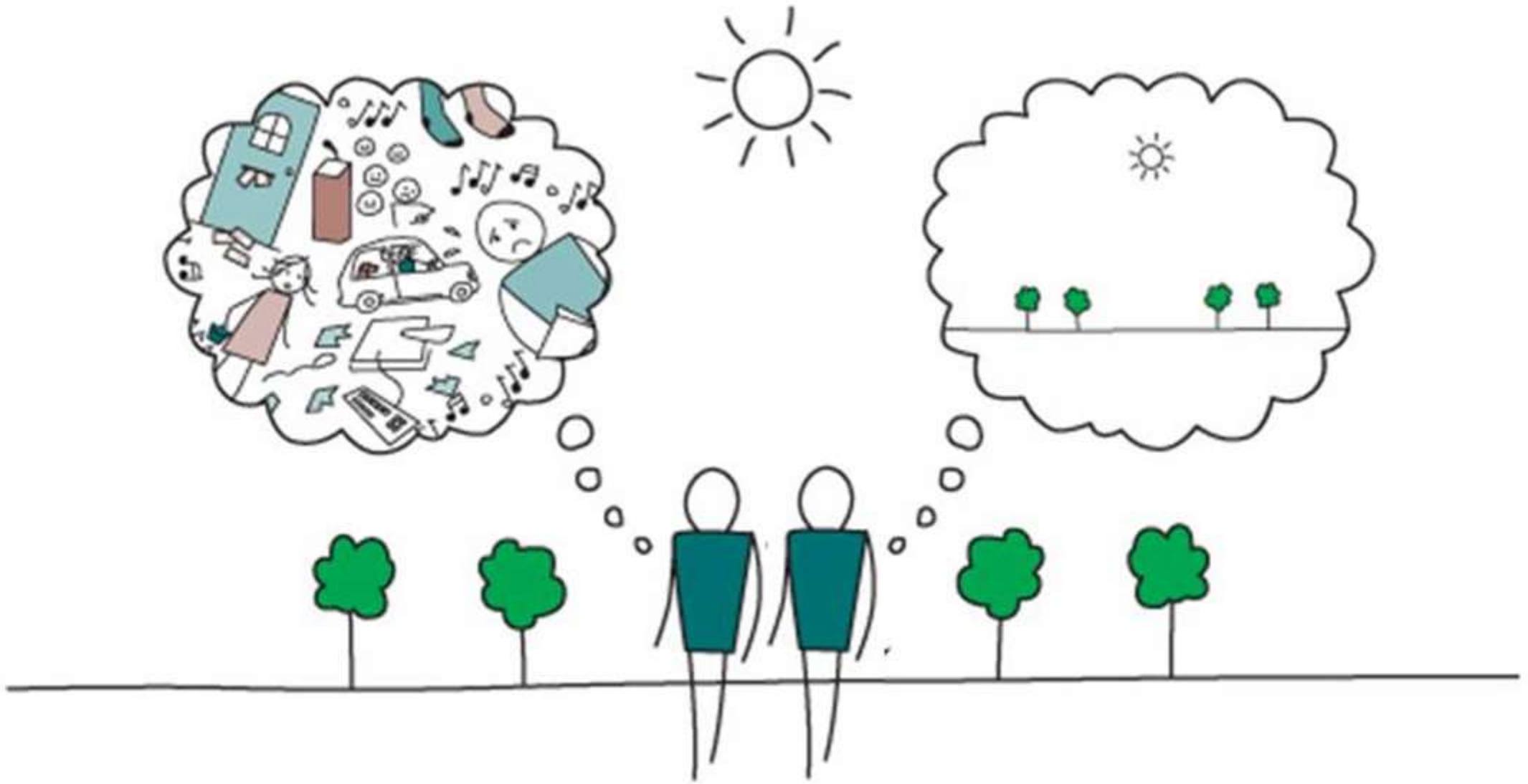
ERINNERN

WAS UNS GUT TUT

BALANCE

BEMERKEN





Mind Full, or Mindful?



... einfach die Füße spüren
... wieder auf den Boden kommen
... und sich erden

Nichts ist wichtig ... jetzt ...
... nur dieser eine Atemzug
... Ein und Aus und Pause

Innehalten





Die Achtsamkeitsglocke

„SANDUHRÜBUNG“

Erinnern innezuhalten

Innehalten

1. Phase:
Bemerken was ist

Bemerken

2. Phase:
Sammlung

3. Phase:
Gesammelt weitermachen

Fokus: weit und offen (außen und innen)

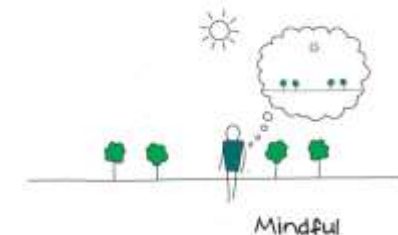
Fokus: innen (innere Bilder, Gedanken, Empfindungen)

Fokus: Körper

Fokus: Atmen

Fokus: ein Aspekt des Atmens

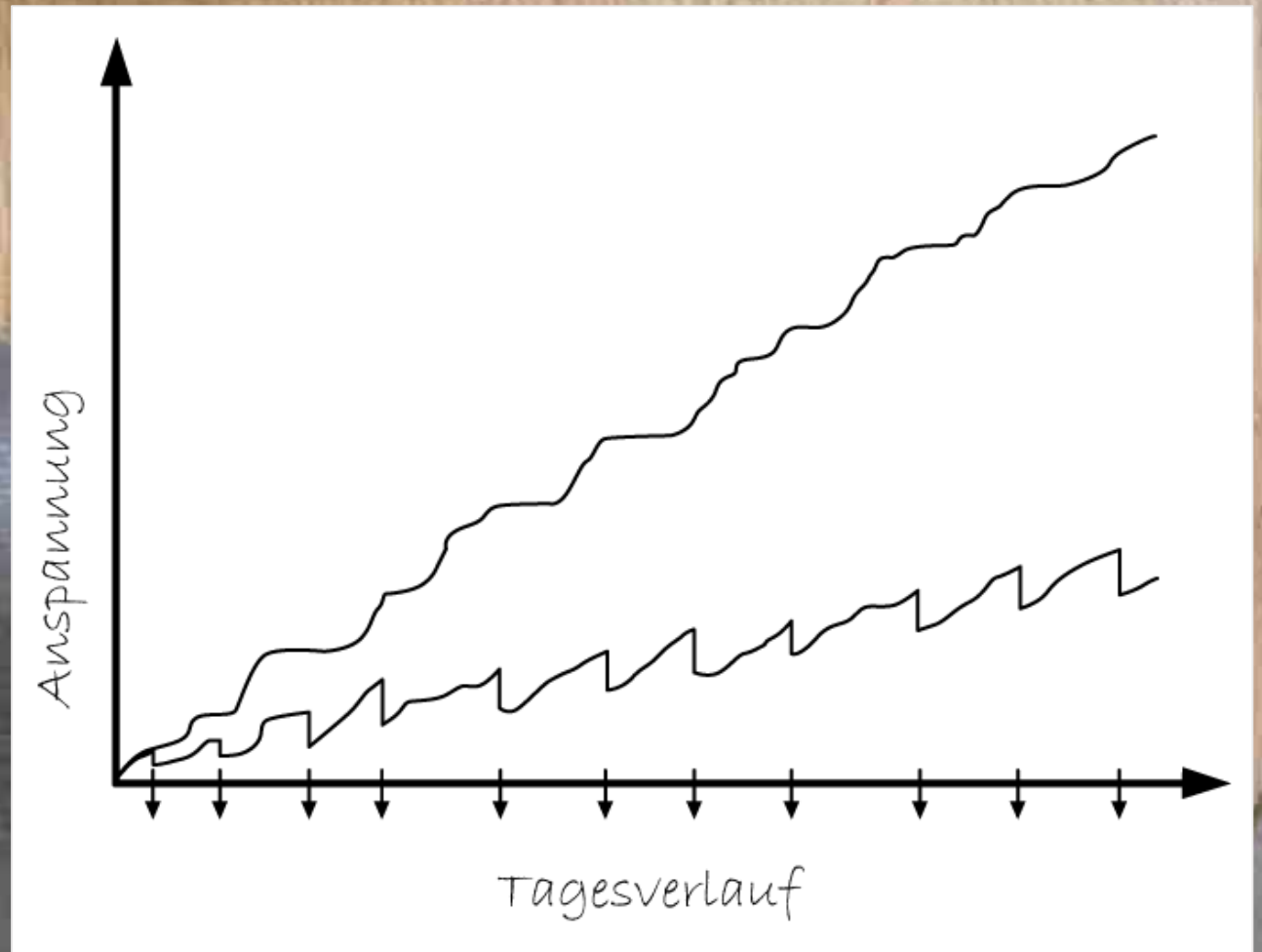
*Fokus: wieder weiten, auf das,
was im Moment wesentlich ist*



Erinnern, was wesentlich ist



SÄGEZAHNPRINZIP



aus: Weiss et al. Das Achtsamkeits-Übungsbuch



Was ist wichtig?
Was tut gut?

Ein Weiser wurde gefragt, welches die wichtigste Stunde sei, die der Mensch erlebt, welches der bedeutendste Mensch, der ihm begegnet, und welches das notwendigste Werk sei.

Die Antwort lautete: Die wichtigste Stunde ist immer die Gegenwart, der bedeutendste Mensch immer der, der dir gerade gegenübersteht, und das notwendigste Werk ist immer die Liebe.

Meister Eckhart

**Das Wichtigste im Leben ist,
sich zu fragen,
was das Wichtigste im Leben ist.**

**... und sich dann immer wieder
daran zu erinnern**

... und Prioritäten zu setzen

Shunryu Suzuki Roshi

Klar und wertschätzend Grenzen setzen und „nein“ sagen

- Ich werde darüber nachdenken bitte frag' in den nächsten Tagen noch mal nach. Die Indianer schlafen auch immer über wichtige Entscheidungen (nicht automatisch ja sagen).
- Ich mache es gerne, aber Du musst mir sagen, was ich dafür weglassen soll
- Das ist nichts gegen Dich, aber ich habe grundsätzlich beschlossen, ...

Humorvoll Grenzen setzen

- Kein Anschluss unter dieser Nummer
- Unmögliches wird sofort erledigt, Wunder dauern etwas länger, ab morgen wird gehext

TGKK		145271		00065	
TROLER GEBIETSKRANKENKASSE		1 Erwerbstätig Arbeitslos Selbstversichert	5 Pensionist(in)	7 Kriegshinter- liebener(in)	9 Zwisch- staatl. Soz.
WAHLARZT					
Anschreiber - bitte zutreffendes Feld ankreuzen!					
Familiename(n)		Vorname(n)		Versicherungsnummer	
Patient					
MARIA GREUTENLOS					
Anschrift					
Versicherter (Nur ausfüllen, wenn Patient ein Angehöriger ist)					
Beschäftigt bei (Dienstgeber, Dienstort)					
Taxe	Gültig Rp. /	14 Tage ab Verordnung		Datum: 19.5.09	
NEIN OP II					
D.S. 3x tgl					
DR. MICHAEL E. HARRER					
FA. f. Psychiatrie u. Neurologie					
Psychotherapeut - Supervisor					
6020 Innsbruck Jährhstr. 1B					
Rezeptgebühr					
Anzahl	DHON				
Stempel der Apotheke			Stempel und Unterschrift des Arztes		
Kassennummer:					

Fokus Positives

Wahrnehmen mit allen Sinnen

- Sehen (Bild Bodensee)
- Hören (was höre ich mir an, welchen Soundtrack komponiere ich für mein Leben?)
- Spüren: z.B. gehen, als würden Deine Füße bei jedem Schritte den Boden küssen
- Wald („Waldbad mit allen Sinnen)
- Gemeinsam kochen mit allen Sinnen
- Kreativ sein, zB. malen
- Chillen allein oder gemeinsam

DIE HERAUSFORDERUNG



„DAS NEGATIVE
RUFT NACH DIR
das Positive flüstert nur“



- Barbara L. Fredrickson
Kenan Distinguished Professor of Psychology, University of North Carolina

- Wir sind wie Teflon für Positives (nichts haftet an), wie Velcro (Klettband) für Negatives (alles bleibt kleben)
- Lernaufgabe: Wie Velcro für Positives und Gutes zu werden

DIE ANTWORT



Regle die

LAUTSTÄRKE

für das **Positive** höher

HEAL

H Have a good Experience

Eine gute Erfahrung haben und bemerken oder einladen

E Enrich

Anreichern d.h. wahrnehmen mit allen Sinnen

A Absorb

Absorbieren, sauge die Erfahrung körperlich auf (mindestens 20 Sekunden)

L Link

Verknüpfe die Erfahrung mit Ankern und auch mit Schwierigem

Middelhaue

Leo Lionni

Frederick



Und als sie Frederick so dazitzen sahen, wie er auf die Wiese starrte sagten sie: «Und nun, Frederick, was machst du jetzt?»
«Ich sammle Farben», sagte er nur, «denn der Winter ist grau.»



«Und was ist mit den Farben, Frederick?»
fragten sie aufgeregt.
«Macht wieder eure Augen zu»,
sagte Frederick. Und als er von
blauen Kornblumen und roten
Mohnblumen im gelben
Kornfeld und von grünen
Blättern am Beerenbusch
erzählte, da sahen sie
die Farben so klar
und deutlich
vor sich,



als wären sie aufgemalt
in ihren kleinen
Mäuseköpfen.





**ALLER GUTEN
DINGE SIND**

3

DIE ÜBUNG

Kurz vor dem Einschlafen,
frage Dich selbst:
„Was waren drei Dinge,
die heute gut gelaufen sind,
und was habe ich dazu beigetragen,
dass sie möglich wurden?“



Man erinnert sich am besten daran, worauf man in den letzten beiden Stunden des Wachseins zurückgeblickt hat

- Um die Wirkung zu erhöhen, schreib es auf
- Wiederhole die Übung zwei Wochen lang, um die Wirkung nachhaltiger zu machen

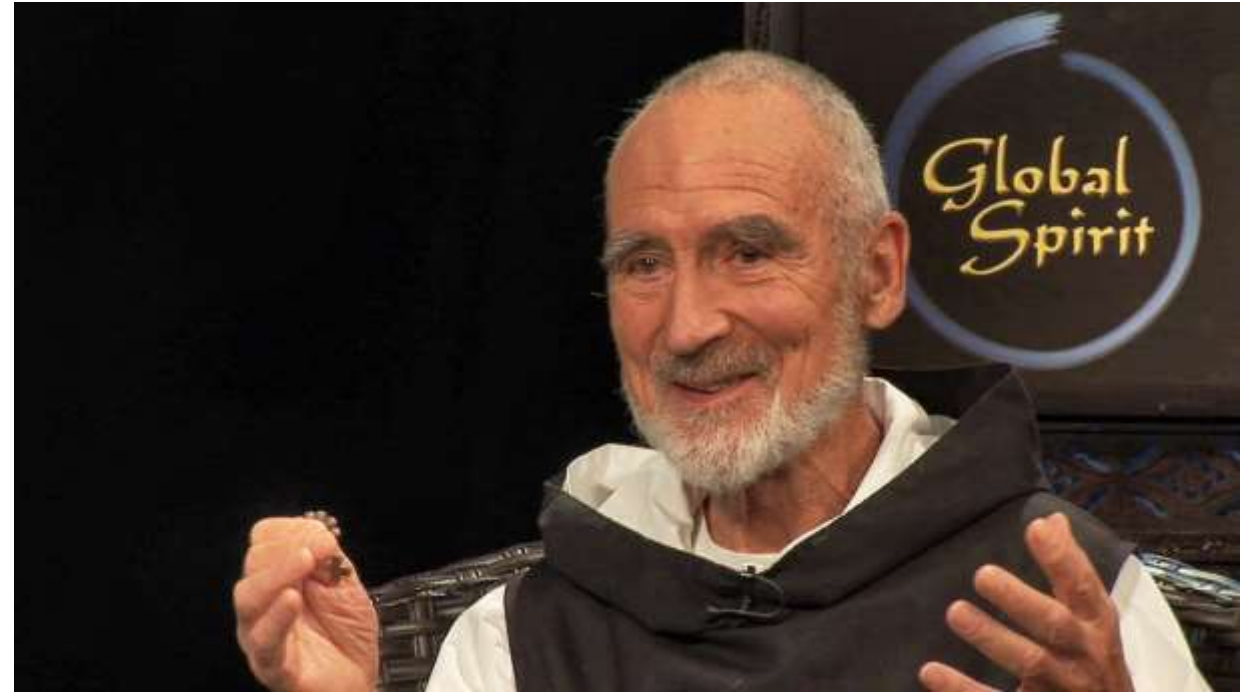
DAS ERGEBNIS



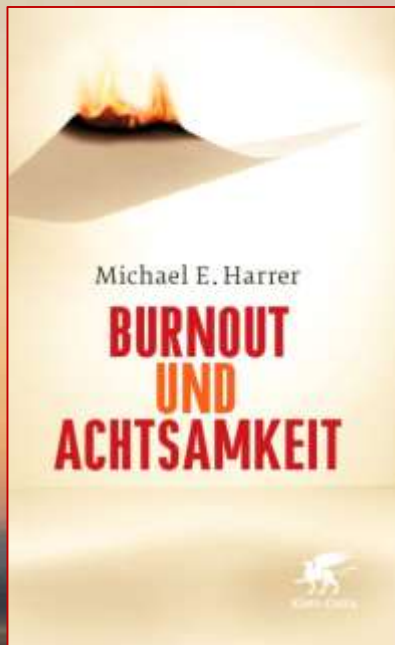
Das Positive

**wird LAUTER
und verschafft
sich dauerhaft
mehr GEHÖR**

Dankbarkeit kultivieren



David Steindl-Rast



Fehlt Ihnen noch ein Weihnachtsgeschenk für ...

... Ihre Schwiegermutter,
damit sie kurz mal innehält,
bevor sie spricht?

... Ihren Schwiegervater,
damit er seine Kreuzzüge in
den eigenen vier Wänden
austrägt?

Halko Weiss
Michael E. Harrer
Thomas Dietz

DAS ACHTSAMKEITS BUCH

Grundlagen,
Anwendungen
und Übungen

KLETT-COTTA

»Bereichert
das Leben«
Stern

Halko Weiss / Michael E. Harrer / Thomas Dietz
Das Achtsamkeits-Buch
303 Seiten, gebunden mit SU, € 22,90 (D)

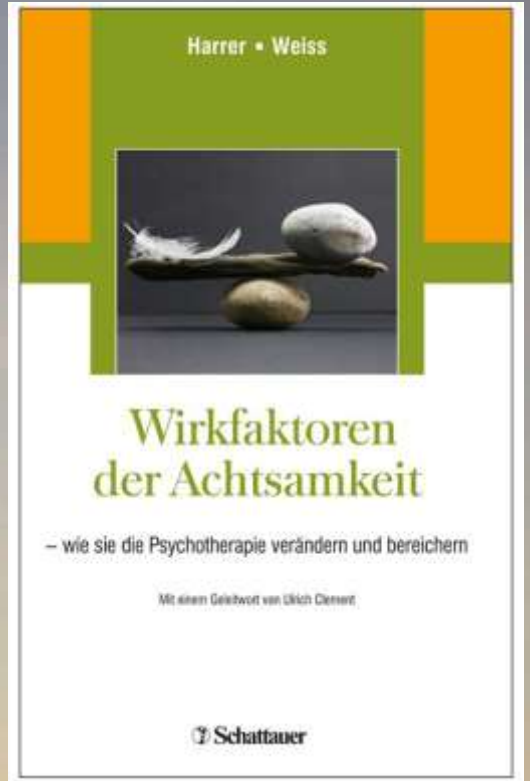
Die Kreuzzüge

THOMAS ASBRIDGE

DIE KREUZZÜGE

»Eindringlich
und episch«
Süddeutsche
Zeitung

Thomas Asbridge
Die Kreuzzüge
Aus dem Englischen von Susanne Heid
807 Seiten, gebunden mit SU, € 39,95 (D)



Weiterführendes

www.achtsamleben.at

achtsam leben:
integrale Achtsamkeitspraxis

Start Was ist Achtsamkeit? Anwendung Praxis Forschung Aktuelles

www.achtsamleben.at/achtsame-selbstfuersorge

Link zu Fragebogen

Fragebogen zur achtsamen Selbstfürsorge
Übersicht über die Fragen, die Sie beantworten müssen, um Ihre Selbstfürsorge zu verbessern.

Die folgenden 14 Aussagen sind für die Selbstfürsorge relevant. Bitte bewerten Sie die Aussagen nachfolgend:

Selbstfürsorge

1. Ich habe ein gutes Bewusstsein für meine Gedanken.
2. Ich habe ein gutes Bewusstsein für meine Emotionen.
3. Ich habe ein gutes Bewusstsein für meine Handlungen.
4. Ich habe ein gutes Bewusstsein für meine Bedürfnisse.
5. Ich habe ein gutes Bewusstsein für meine Grenzen.
6. Ich habe ein gutes Bewusstsein für meine Ressourcen.
7. Ich habe ein gutes Bewusstsein für meine Werte.
8. Ich habe ein gutes Bewusstsein für meine Ziele.
9. Ich habe ein gutes Bewusstsein für meine Beziehungen.
10. Ich habe ein gutes Bewusstsein für meine Gesundheit.
11. Ich habe ein gutes Bewusstsein für meine Finanzen.
12. Ich habe ein gutes Bewusstsein für meine Umwelt.
13. Ich habe ein gutes Bewusstsein für meine Kultur.
14. Ich habe ein gutes Bewusstsein für meine Spiritualität.

Unterschiedliche Bewusstseinsbereiche

1. Ich habe ein gutes Bewusstsein für meine Gedanken.
2. Ich habe ein gutes Bewusstsein für meine Emotionen.
3. Ich habe ein gutes Bewusstsein für meine Handlungen.
4. Ich habe ein gutes Bewusstsein für meine Bedürfnisse.
5. Ich habe ein gutes Bewusstsein für meine Grenzen.
6. Ich habe ein gutes Bewusstsein für meine Ressourcen.
7. Ich habe ein gutes Bewusstsein für meine Werte.
8. Ich habe ein gutes Bewusstsein für meine Ziele.
9. Ich habe ein gutes Bewusstsein für meine Beziehungen.
10. Ich habe ein gutes Bewusstsein für meine Gesundheit.
11. Ich habe ein gutes Bewusstsein für meine Finanzen.
12. Ich habe ein gutes Bewusstsein für meine Umwelt.
13. Ich habe ein gutes Bewusstsein für meine Kultur.
14. Ich habe ein gutes Bewusstsein für meine Spiritualität.