

: Achtsamkeit für große und kleine Leute

Das Konzept der Achtsamkeit hat vielfältige Ausrichtungen und Angebote für die persönliche Stärkung sowie als Ansatz in der Prävention und Stressregulation. Forschungsansätze und evaluierte Programme finden im Rahmen von Stressregulationskursen, Traumpädagogik und Familieninterventionsprogrammen ihre Anwendung.

Als Einstieg oder kleine Auffrischung stellen wir hier einige Aspekte zusammen, die Sie inspirieren können oder für den Alltag mit Klient*innen eine praktische Ergänzung sind.

Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit bezieht sich auf den konkreten Augenblick und das nicht-wertende Wahrnehmen dessen was ist. Ruhe, Akzeptanz und Klarheit können Einkehr halten in der offenen und annehmenden Orientierung auf den Moment. Jon Kabat-Zinn ist Begründer des Achtsamkeitskonzepts ist.

Was bedeutet MBSR?

Mindfulness-Based Stress Reduction ist ein Programm zur achtsamkeits-basierten Stressreduktion. Hierfür gibt es vielfältige Kursangebote, die als zertifizierte Präventionskurse für Entspannung und Stressbewältigung auch von den Krankenkassen bezuschusst werden.

Was heißt Body2Brain?

[Body2Brain](#) ist eine Methode von Dr. med. Claudia Croos-Müller. Auf der Basis neurophysiologischer Erkenntnisse sucht sie die Wechselwirkung zwischen Körper und Gehirn positiv zu beeinflussen und stressregulierend zu wirken. Das Body2Brain Konzept dient der Psychohygiene und Selbstfürsorge, wird aber auch in der Traumahilfe und Psychotherapie verwendet. Publikationen siehe Literaturliste.

**Achtsame
Kommunika-
tion und
Ich-Botschaften**
[schau rein](#)

**Achtsame
Mittagspause**
[schau rein](#)

**Gefühle
willkommen
heißen –
konstruktiver
Umgang mit
unangenehmen
Emotionen**
[schau rein](#)

**Elternsein mit
Achtsamkeit
und Selbstmit-
gefühle – ein
Elternkurs und
Buch von Jörn
Mangold**
[schau rein](#)

**Familien
achtsam
stärken**
[mehr lesen](#)

**Tipps zur
Stressbewälti-
gung**
[schau rein](#)

**Verband der
Achtsamkeits-
lehrenden**
[mehr erfahren](#)

**Achtsamkeit im
Leben mit
Kindern –
Publikationen
von Lienhard
Valentin**
[schau rein](#)

**Achtsamkeit
für Kinder und
Jugendliche**
[schau rein](#)

**Coreszon –
Wissen und
Werkzeug für
seelische
Gesundheit**
[mehr lesen](#)

Psychische Gesundheit und Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen stärken

Achtsamkeitsbasierte Interventionen fördern das emotionale Wohlbefinden und die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Jansen et al. (2016) zeigen in ihrem Review, dass sich die Hemmung bzw. Kontrolle von impulsiven bzw. automatischen Reaktionen (Inhibitionsleistungen), kognitiven Fähigkeiten, die Möglichkeiten des Arbeitsgedächtnisses, die Planungsfähigkeit und die selektive Aufmerksamkeit bei Kindern durch Aufmerksamkeitstrainings verbessern. Die Autoren weisen darauf hin, dass bereits Grundschüler von Achtsamkeitsübungen in ihrem Schulalltag profitieren können.

Quelle: Jansen, P., Schulz, A., Nottberg, C.: Einfluss von achtsamkeitsbasierten Interventionen auf Exekutive Funktionen im Kindesalter. Ein systematisches Review. IN: Zeitschrift für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie. 48. 2016. S.206-2016.