

# Mental stark, trotz Stress!



Mag. Simone Höller-Geiger  
[www.mindfulness-vorarlberg.at](http://www.mindfulness-vorarlberg.at)

© [Wavebreakmedia.Ltd](http://Wavebreakmedia.Ltd)  
| [Dreamstime.com](http://Dreamstime.com)



# Ausbildungen & wissenschaftlicher Hintergrund

- MBSR, Prof. J. Kabat-Zinn, „Mindfulness-Based Stress Reduction“
- Forschung von Dr. Martin Seligmann, Positive Psychologie
- Bertram Strolz, Akademie für Positive Psychologie
- Dr. Rick Hanson, Neuropsychologe
- B. Van der Kolk, Traumaexperte, Psychiater
- Dr. Kristin Neff / Dr. Chris Germer, MSC, Selfcompassion
- Dr. Manuela Macedonia, Kognitionswissenschaftlerin, Gehirn u. Bewegung
- Dr. Michaela Brohm-Badry, Neuroeducation
- Annie Hopper, Limbic System Retraining
- Dr. Peter Levine, Somatic Experiencing

# Mental stark - was bedeutet das?

- **Resilienz** = „Widerstandskraft unter Stress“
- **resilire** (lat.) = zurückspringen, zurück federn, nicht anhaften
- sich nach Krisen, Schicksalsschlägen, großem Stress **gut erholen** können
- ohne anhaltende Beeinträchtigung **gestärkt** aus Krisen hervorgehen
- bewusster Umgang mit chronischem **Stress im Alltag**



# Resilienz = angeboren und erlernbar

- Vergleich mit **Musikalität** - manche Menschen sind von Geburt an sehr begabt.
- **Good news:** Wie ein **Instrument** können wir die persönliche **Resilienz lernen und trainieren.**

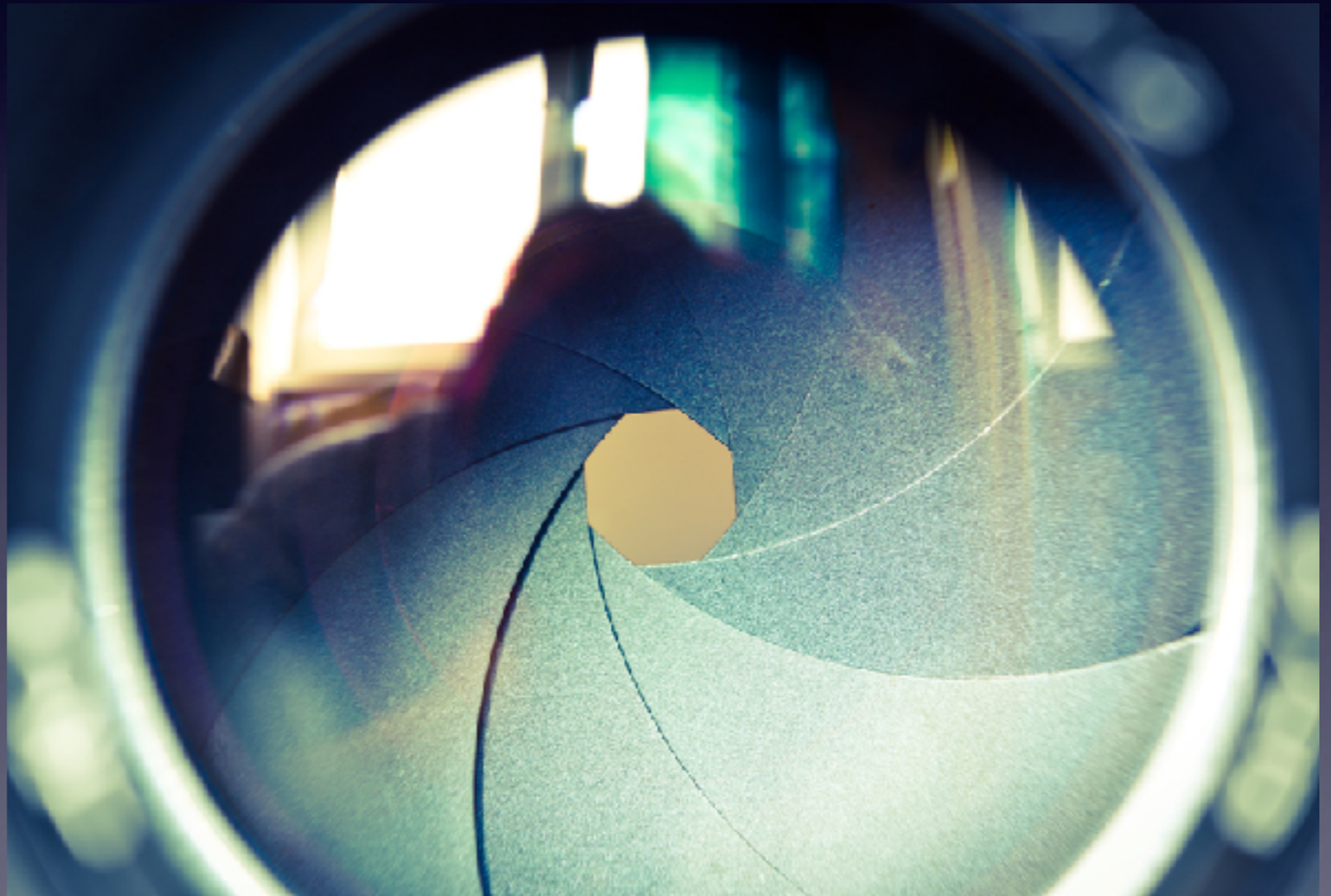
Quellen: Positive Psychologie,  
Dr. Martin Seligmann, Petra Ramsauer  
© Yuri Arcurs | Dreamstime.com



# Mindfulness

Eine bestimmte Art und Weise, **aufmerksam zu sein:**

- auf den **gegenwärtigen Augenblick**
- **absichtsvoll**
- **ohne zu bewerten**



# Achtsamkeit

... ist die bewusste  
Aufmerksamkeit auf den  
gegenwärtigen  
Augenblick, ohne ihn zu  
bewerten.

Jon Kabat-Zinn



# MBSR = Mindfulness-Based Stress Reduction

- Programm von **Jon Kabat-Zinn**
- Stressreduktion und Entspannung lernen
- 8 Module à 2,5 Stunden
- Übungen im Liegen, Sitzen, in Bewegung
- Medizinisch anerkannt





# Achtsamkeit & Neurowissenschaften

- wissenschaftliche Studien seit den 70er Jahren
- „Gold Standard“ der Stressreduktion
- reguliert Nervensystem
- reduziert Stress, Schmerz, Ängste, Depression
- Schlafqualität
- Konzentration u. Leistungsfähigkeit
- Immunsystem (Bsp. Unispitäler Schweiz)
- Zunahme von positiven Gefühlen im Alltag  
-> PERMA
- Positive Auswirkung auf Herzrate, Blutdruck, Cortisolspiegel  
u.a.  
(Metastudie über 45 Studien, Pascoe, 2017)
- Resource-Project  
[www.taniasinger.de](http://www.taniasinger.de)
- [www.rickhanson.com](http://www.rickhanson.com)
- Mindfulness & HRV - Herzratenvariabilität

# Das Gehirn - Meisterwerk der Evolution

- Alter: 70.000 J.
- Homo sapiens
- Werkzeuge und Sprache
- Jäger und Sammler

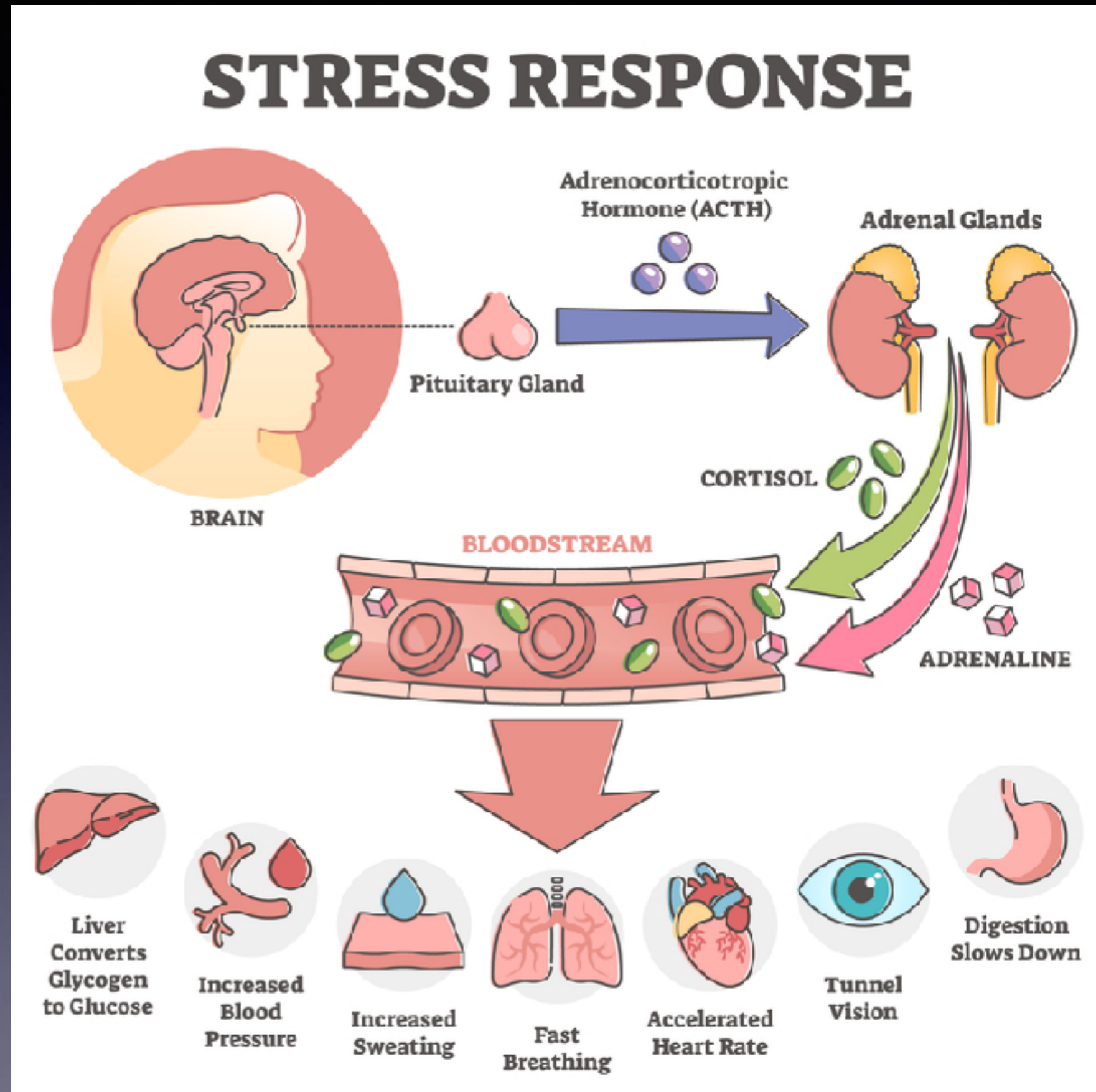


# Jäger- & Sammler\*innen

- hoch flexibel, Beobachtungsgabe, kreativ
- 3-5 Stunden pro Tag aktiv für Lebensunterhalt
- Großteil der Zeit: verdauen, ruhen, umherstreifen, beobachten, erkunden, an Lösungen tüfteln, Kunst, Rituale, Gemeinschaft, Fortpflanzung

# Automatische Stressreaktion

Oberstes Ziel des Gehirns: uns am Leben zu erhalten.



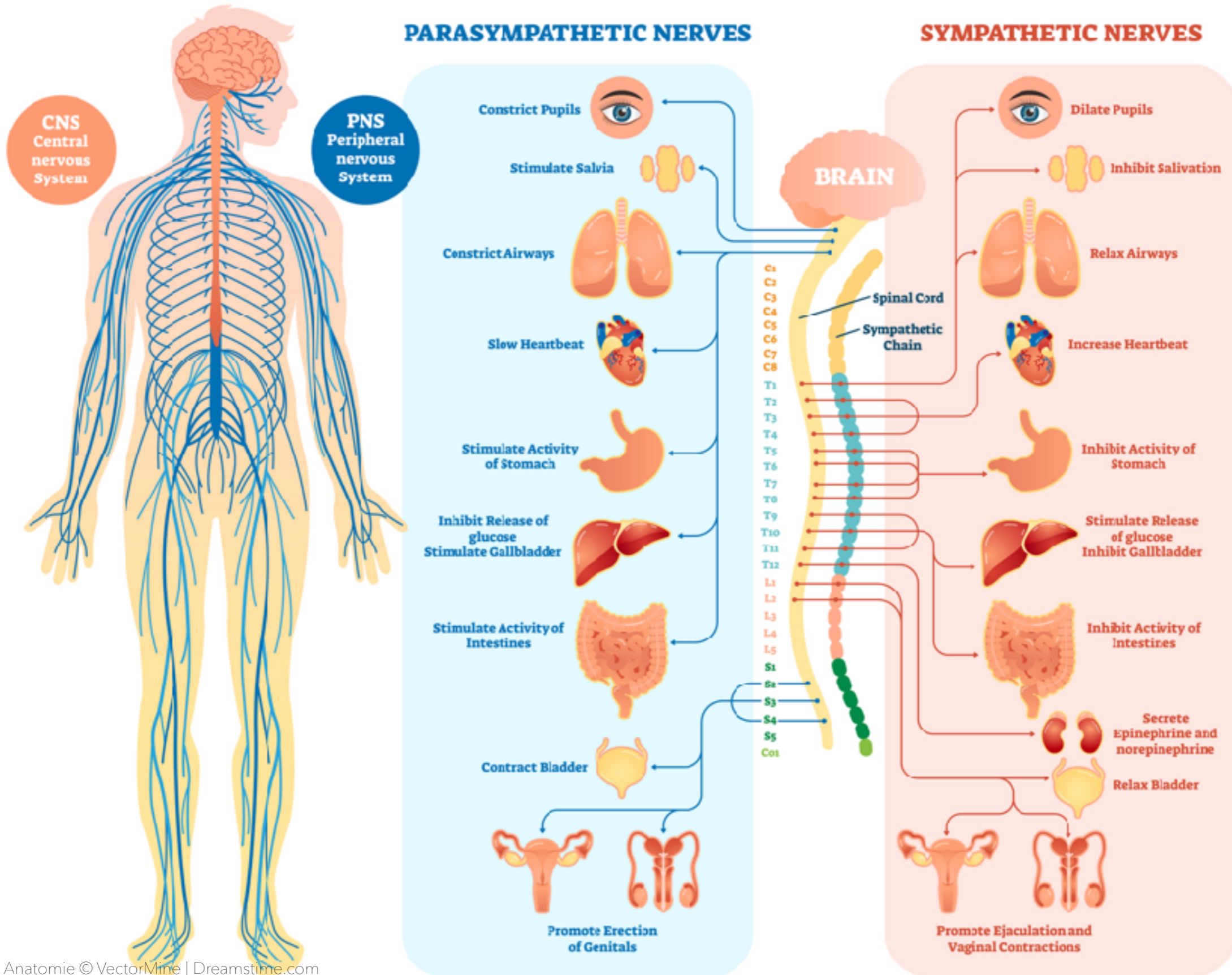
## Fight or flight

- Sympathikus
- schnell und wirksam bereit machen bei Gefahr
- Kampf- oder Fluchtreaktion
- Höchstleistung

## Rest and digest

- Parasympathikus
- versorgt nach akuter Gefahr, tankt uns auf
- ausruhen, verdauen, Immunsystem, in Ruhe nachdenken
- Regeneration

# HUMAN NERVOUS SYSTEM



Modern  
life...



# Formale Programme

- Progressive Muskelentspannung
- Autogenes Training
- Yoga  
(wenn nicht auf Leistung)
- Qi Gong
- Tai Chi
- MBSR & Achtsamkeit

## Spirituell orientiert:

- Kontemplation
- Einsichtsmeditation  
(=Vipassana)
- Zen-Meditation





heilsame Beziehungen  
und Freundschaften

Singen, musizieren,  
tanzen

sich absichtlich langweilen

Freundschaft mit sich selbst  
und dem eigenen Körper

*acts of kindness & generosity*

bewusst atmen

das Essen genießen

medienfreier Abend

die Ruhe anderer Gehirne  
nützen

Dankbarkeit

Rituale

erholsamer, achtsamer Sport



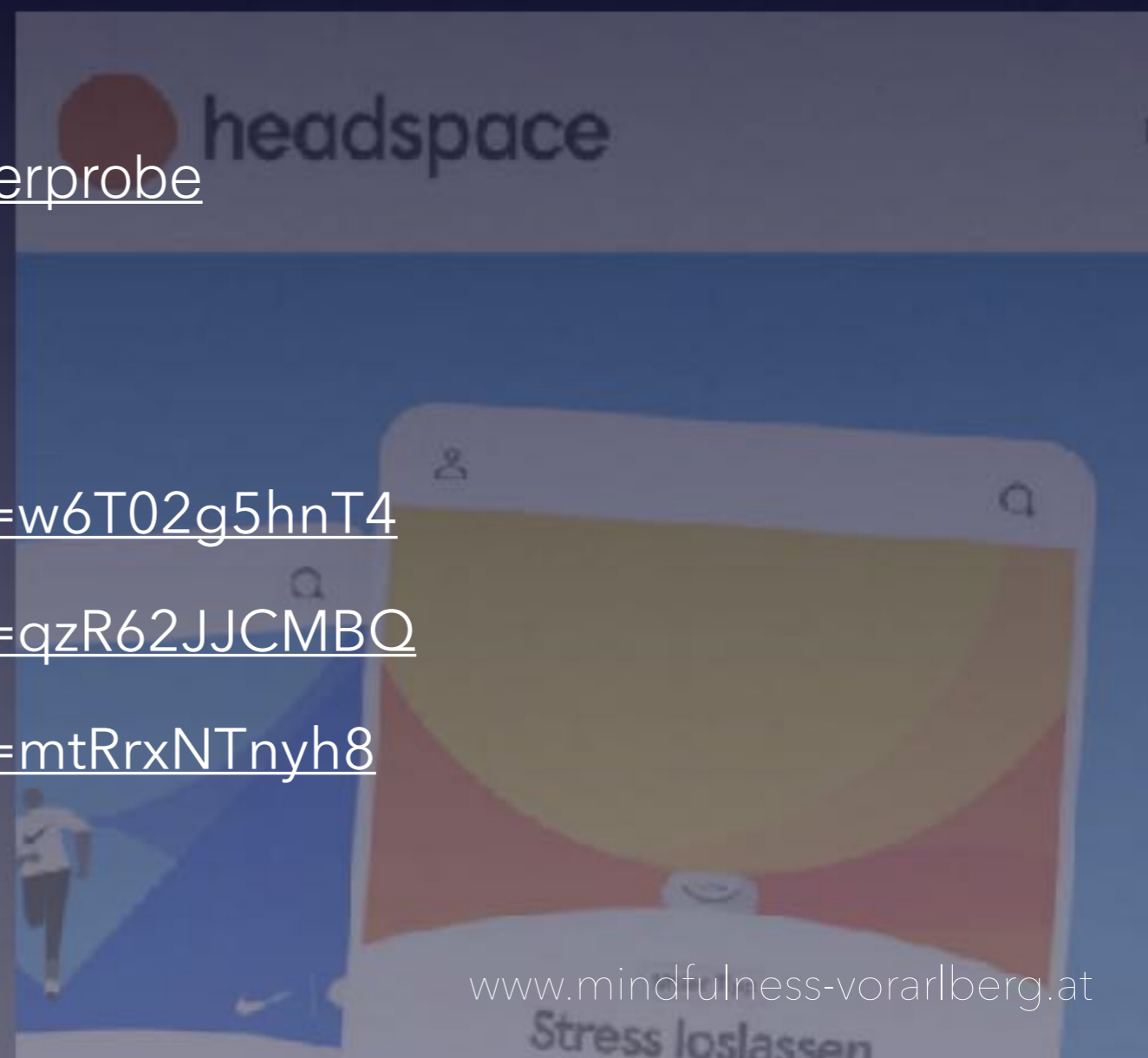
# Die 4B-Formel

- **B = Bewusst:** entscheide bewusst, plane Entspannung ein. Geplant im Kalender sowie informell.
- **B = Buffet.** Kenne dein ganzes Buffet an Möglichkeiten. Erweitere von Zeit zu Zeit dein Repertoire.
- **B = Beständig:** bleibe dran. Entspanne so oft als möglich, kleine Happen, dafür sehr regelmäßig!
- **B = Bravo!** Lobe dich, genieße, erinnere dich und wertschätze deine heilsamen Verhaltensweisen. Dies ist ein „Booster“ und führt zu zusätzlichen gesunden Botenstoffen->Verankerung gesunder Verhaltensmuster im Gehirn.

(C) Simone Höller-Geiger, Mindfulness Vorarlberg

# ab 10 Minuten pro Tag bist du dabei

- [www.headspace.com](http://www.headspace.com)
- [www.hminnovations.org](http://www.hminnovations.org)
- [www.mindfulness-vorarlberg.at/hoerprobe](http://www.mindfulness-vorarlberg.at/hoerprobe)
- [www.mbsr-mbct.at](http://www.mbsr-mbct.at)
- <https://www.youtube.com/watch?v=w6T02g5hnT4>
- <https://www.youtube.com/watch?v=qzR62JJCMBO>
- <https://www.youtube.com/watch?v=mtRrxNTnyh8>



# Videos - unterhaltsam & informativ

- <https://www.youtube.com/watch?v=w6T02g5hnT4>
- <https://www.youtube.com/watch?v=qzR62JJCMBQ>
- <https://www.youtube.com/watch?v=mtRrxNTnyh8>

A photograph of a marina at sunset. The sun is low on the horizon, casting a warm orange glow across the sky and reflecting on the calm water. Several boats are docked at wooden piers. In the foreground, a wooden post has a small yellow light attached to it. The overall atmosphere is peaceful and quiet.

Danke fürs Mitmachen!  
Simone Höller-Geiger & Bertram Strolz

[www.akademie-pp.at](http://www.akademie-pp.at)

[www.mindfulness-  
vorarlberg.at](http://www.mindfulness-<br/>vorarlberg.at)