



Durchführung von Achtsamkeitstechniken zur Veränderung stark negativ geprägter Gedanken, Interpretationen und Bewertungen des Umwelterlebens



© somchajj / 123RF Stockfoto

Ziele des Achtsamkeitstrainings

- Entwicklung einer annehmenden Haltung gegenüber negativen Gedanken und Gefühlen
- Förderung der Selbstbeobachtung
- Stärkung der Konzentration und des Gegenwartsbezuges
- Verbesserung der Bewältigung von Stresssituationen
- Erlernen achtsam ausgeführter Alltagstätigkeiten