

**Montag, 27.10.**

09.30 Uhr

## **Achtsamkeit in der psychiatrischen Arbeit / NEU**

### Training

An der Klienten-Tür klingeln und warten bis sie geöffnet wird, ist Achtsamkeit. Dabei jedoch im Geiste die nächste Teamsitzung planen oder sich über Probleme aufregen, ist keine Achtsamkeit.

Achtsamkeit gilt als eine Antwort im Umgang mit chronischem Stress und hat nachweislich eine stabilisierende Wirkung auf Menschen mit Depression, Angst- oder Zwangsstörung, Psychose oder Abhängigkeit. Aber, wie hängt das zusammen? Wie funktioniert Achtsamkeit im Alltag? Erneut ein Konzept, dass erstmal wieder Zeit frisst und Mehrarbeit bedeutet?

Ich hoffe nicht!

Achtsamkeit schenkt mehr innere Ruhe und Gelassenheit. Es kommt zu mehr Akzeptanz der gegenwärtigen Situation, zu größerer seelischer Stabilität sowie zur Zunahme von Affekt- und Impulskontrolle. Sie lässt sich wunderbar in Ihren (Berufs-)Alltag integrieren, denn es handelt sich um eine innere Haltung, mit der wir beginnen, durch das Leben zu gehen.

Wir untersuchen, bei welchen psychischen Krankheitsbildern Achtsamkeit wie helfen kann und lernen auch die Grenzen der Achtsamkeit in der Begleitung psychisch erkrankter Menschen kennen.

Dieses Seminar ist eine Einladung an Sie, zu verschnauften, inne zu halten und sich in Achtsamkeit zu üben. Neben theoretischen Impulsen und dem Austausch in Kleingruppen, nähern wir uns dem Thema mit praktischen Übungen basierend auf Körperarbeit, spielerischen Elementen und Entspannung.

### **Seminarleitung**

#### **Lydia Lehmann**

Klinische Sozialarbeit, M.A., traumazentrierte Fachpädagogin, DeGPT zertifiziert, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation

### **Alle Termine zu diesem Thema**

27.10.2025 09:30 Uhr - 28.10.2025 17:00 Uhr

### **Dauer**

16 Unterrichtseinheiten

### **Kosten**

Regulär 490,- Euro, Mitglieder 406,- Euro

**Ort**

Den Durchführungsort veröffentlichen wir ca. 2 Wochen vor der Veranstaltung.