

Stressregulation mit Achtsamkeitspraxis

a) Stress ganzheitlich verstehen

> Was ist Stress aus ganzheitlicher Sicht: Verschiedene Definitionsansätze

> Stressoren, Stressreaktionen, Vegetativum:

- Welche Arten von Stress gibt es?
- Auf welchen Ebenen reguliert unser Organismus Stress?
- Wo bzw. Wie zeigt sich das?

b) Die Säulen der Achtsamkeit

> Was bedeutet Achtsamkeit, wie kann man es umschreiben?

> Achtsamkeitsforschung, Arten der Zeitwahrnehmung und Grundprinzipien der Achtsamkeit:

c) Achtsame Übungspraxis:

- > Bewusstseinsgymnastik zur Synchronisierung beider Hirnhälften und Steigerung von Fokus, Aufmerksamkeit/Konzentration und Reflexen
- > Energie- und Atemübungen zur achtsamen inneren Präsenz im gegenwärtigen Moment und Rekrutierung des Vagus-Nerv zur vegetativen Harmonisierung mit Stressregulation.

d) Förderung der Selbstregulation und Ressourcen zu innerer Stärke für jeden Tag

- > Esshygiene/Esskultur – achtsames Essen: Wenn ich esse, dann esse ich 😊
- > Intermittierendes (Intervall)Fasten (+ Kälteanwendungen für mitochondriale Regeneration)
- > Detox von Darm und Bindegewebe / Symbioselenkung: Bindung und Ausleitung von Schadstoffen und Stoffwechselendprodukten, Aufbau des Mikrobioms durch Präbiotika
- > Digital Detox / Mind Food: Achtsamer Umgang mit digitalen Medien und Gedanken, Fokus
- > Achtsam die Natur entdecken und erleben („Biophilia“ = Liebe des Menschen zur Natur – Erich Fromm): Praktiken zum bewussten Eintauchen ins Grüne, Kraftplätze zum Auftanken
- > Soziale Live-Kontakte (Beziehungen zu Gleichgesinnten und Treffen in Gemeinschaften), Glücksmomente (sog. „Peak Experience“) schaffen, essenzielle Fragen zum Lebenssinn (Standort/Bestimmung = Wo stehe ich, wer bin ich, was kann ich, wohin gehe ich?) stellen