

## **Über Achtsamkeit am 30. Januar 2014 in Paderborn**

Unser Leben wird eigentlich immer schneller und wir nehmen uns selten die Zeit, uns zu spüren, uns auf das Wesentliche einzulassen, und unsere Resonanzen mit der Umwelt wahrzunehmen. Stress und Burn Out, Konflikte und psychische Erkrankungen können die Folge einer solchen nahezu „multitasking – entfremdeten“ Lebensweise sein.

In diesem Workshop soll ein ganz kleiner Einblick gegeben werden in Achtsamkeit als Weg zur Stressreduktion, zur Verlangsamung, um sich mehr zu spüren und selbst sanft anzunehmen.

In einigen Übungen soll direkt erfahrbar werden, was Achtsamkeit ist und was sie bieten kann. Es wird sowohl die „formelle“ Achtsamkeitspraxis der Meditation eingeführt und ausprobiert werden, aber auch einige „informelle“ Möglichkeiten, Achtsamkeit im Alltag „einfach so, zwischen drin“, beim Spülen und Zähneputzen zu üben: das führt im Laufe der Zeit zu Verlangsamung, zu mehr Spüren und Fühlen, wir üben, uns wahrzunehmen und nicht zu verurteilen und dadurch letztlich auch, uns selbst mehr anzunehmen und auch anderen mitfühlender und wacher zu begegnen. Schön wäre, wenn Sie Neugierde und Bereitschaft, sich einmal auf Unbekanntes einzulassen mitbringen: der Rest wird sich zeigen.

**Über Elisabeth Fey:** Supervisorin, Selbsterfahrungs- leiterin, Dozentin, Lehrbeauftragte an der Universität Bielefeld und Psychologische Psychotherapeutin für Kinder und Jugendliche und Erwachsene.

Schwerpunkte: Arbeit mit Menschen nach Traumatisierungen und Menschen, die unter extremen Gefühls- zuständen wie Selbstwertmangel, Suchtproblemen, emotionaler Instabilität oder Schwierigkeiten in ihrer Beziehung zu sich selbst und anderen leiden.

Basis ihrer Arbeit ist die kontemplativ-buddhistische Herangehensweise. Neben den üblichen Psychotherapie- Ausbildungen und Approbation in Verhaltenstherapie, Focusing, EMDR, RET, Schema Therapie u.a. hat sie im Jahre 2001 das Karuna Training absolviert, ist Meditationsanweiserin und seit Jahren mit der Anwendung der Kontemplativen Psychologie in ihrer Praxis vertraut. Seit 2001 ist sie auch im Ausbildungsteam von Upaya aktiv. Sie bietet seit Jahren Seminare an über buddhistische Psychologie und Achtsamkeit, auch an der Universität Bielefeld und in der Ausbildung der PsychotherapeutInnen.