

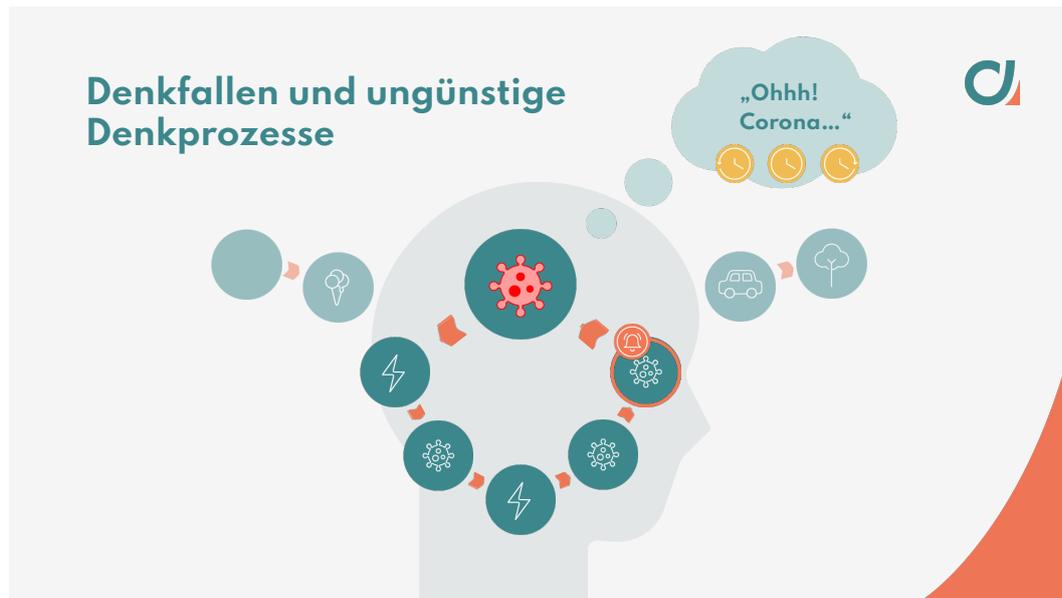


Mehr Gelassenheit durch Metakognition

Handout zum **addisca Online Live Training**

Session 1

Mehr Gelassenheit im Alltagsstress



Tatsächlich haben wir nicht nur einzelne automatische Gedanken, sondern es entstehen oft ganze Gedankenketten. Wenn dies geschieht, reden wir von Denkfallen oder ungünstigen Denkprozessen. Ungünstige Denkprozesse wirken sich ungünstig auf unser Wohlbefinden aus und erschweren lösungsorientiertes Handeln.

Was können wir stattdessen tun: Aus der metakognitiven Perspektive können wir automatischen Gedanken in der Haltung der Losgelösten Achtsamkeit begegnen. Losgelöste Achtsamkeit ...

- ... bedeutet ein Nicht-Eingehen auf innere und äußere Störungen.
- ... ermöglicht eine bewusste Entscheidung, womit ich mich beschäftige und womit nicht bzw. worauf ich meine Aufmerksamkeit richte und worauf nicht.
- ... bedeutet nicht ...
 - ... über nichts mehr nachzudenken.
 - ... nach außen nicht mehr zu handeln.
 - ... Gedanken zu verdrängen.





Quintessenz

Alle Menschen haben (automatische) Gedanken.
Sie lassen sich nicht unterdrücken, aber:

- Sie kommen und gehen, wenn man ihnen keine Bedeutung beimisst!
- Sie verlieren an Intensität, wenn man sich von ihnen distanziert!
- Sie sind nur ein inneres Ereignis!

Entscheidend ist der Umgang mit ihnen.



Das addisca Training

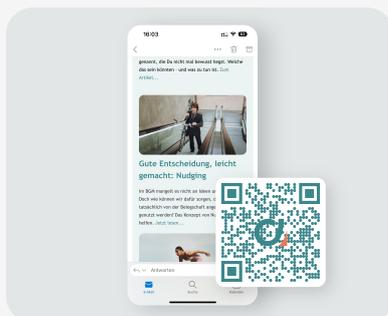
Aus der Wissenschaft zu Ihnen

- basiert auf den Grundlagen der **metakognitiven Therapie**
- ein **präventives Training** zur Förderung von metakognitiven Fähigkeiten
- einfach, jederzeit umsetzbar und **nachweislich wirksam**
- gemeinsam mit der **Universität zu Lübeck** entwickelt



Bleiben wir in Kontakt

Schreiben Sie uns an mail@addisca.de oder besuchen Sie uns online unter addisca.de



Jetzt anmelden

1x pro Monat – Das Briefing für mentale Fitness und Gesundheit.

addisca.de/newsletter

