



Mehr Gelassenheit durch Metakognition

Handout zum **addisca Online Live Training**

Session 3

Follow-Up

Zur Erinnerung – Identifikation vs. Distanzierung

Identifikation vs. Distanzierung

Innenleben und Realität verschmelzen

- intensive Emotionen, Körperreaktionen, Verhaltensimpulse
- ausblenden der tatsächlichen Realität / selektive Wahrnehmung
- Wertschätzung der Gegenwart kann verloren gehen
- Optionen außer Acht lassen aufgrund fehlerhafter Annahmen

Metakognitives Bewusstsein

- Unterschied zwischen Innenleben und Realität ist bewusst
- mentale Flexibilität
- einen klaren Kopf bewahren

Für den Praxistransfer

- **Was** will ich verändert? → Selbsterkenntnis
- **Wie** kann ich das verändern? → Metakognitive Fertigkeiten

Follow-up – Status quo?

Mit der **Losgelösten Achtsamkeit** haben Sie eine Fertigkeit kennengelernt, die ...

- ... Ihnen hilft, mit schwierigen Situationen leichter umzugehen.
- ... leicht erlernbar, wissenschaftlich fundiert und sehr effektiv ist.
- ... sofort und in jeder Situation anwendbar ist.
- ... im Grunde genommen jeder von uns beherrscht, aber wenn es darauf ankommt nicht immer abrufen kann.

Weiterhin haben Sie die Techniken **Aufmerksamkeitslenkung, Akzeptanz** und **Selbst-Akzeptanz** kennengelernt, die ...

- ... Ihre Fähigkeit, sich zu fokussieren und zu konzentrieren deutlich verbessern werden.
- ... Sie dabei unterstützen können, mit sich selbst gelassener und wertschätzender umzugehen.
- ... Ihnen helfen, mit unangenehmen Situationen, auf die wir keinen oder wenig Einfluss haben, besser umzugehen.

Mögliche Missverständnisse im Zusammenhang mit Losgelöster Achtsamkeit

Typische Missverständnisse



Nr. 1 – Anstrengung

Um Losgelöste Achtsamkeit richtig anzuwenden, muss ich mich richtig anstrengen.



Tatsächlich ist die Losgelöste Achtsamkeit eine „TU-Nichts“ Strategie. Im Umgang mit nicht hilfreichen Gedanken ist weniger mehr.

Typische Missverständnisse



Nr. 2 – Gedanken verschwinden

Wenn ich Losgelöste Achtsamkeit richtig anwende, dann müssen die Gedanken (sofort) weggehen.

Wenn wir uns mit bestimmten Gedanken über längere Zeit intensiv immer wieder beschäftigen, lernt unser Kopf, „das muss wohl wichtig sein“ und bietet uns den Gedanken daher immer häufiger an. Wenn wir dann diesem Gedanken in der Haltung der Losgelöste Achtsamkeit begegnen und auf einmal nicht mehr darauf reagieren, braucht unser Kopf Zeit, um zu lernen, dass der unliebsame Gedanke keine Bedeutung mehr für uns hat. Wie die Katze, kommt der unliebsame Gedanke zunächst weiterhin- vielleicht zu Beginn sogar häufiger - dann aber irgendwann seltener.

Typische Missverständnisse



Nr. 3 – Entspannung

Wenn ich Losgelöste Achtsamkeit richtig anwende, dann müsste ich entspannt sein.

Wenn Sie Losgelöste Achtsamkeit anwenden, sind Ärger, Wut, Anspannung oder Traurigkeit nicht von jetzt auf gleich vorbei. Wie ein tosendes Meer das langsam zur Ruhe kommt, werden sich Emotionen und Anspannung allmählich beruhigen.

Quintessenz

„Butter bei die Fische...“

Wie sieht es mit Ihnen aus?



Eine Zusammenführung der Techniken



D: Distanzieren von einem Gedanken

N: Neuausrichten der Aufmerksamkeit auf etwas...

A: Attraktiveres/Besseres/Zielführenderes

- Welchen Dingen in meinem Leben möchte ich mich *jetzt gerade* zuwenden?
- Was *ist jetzt gerade* dran?
- Gibt es etwas *in der realen Welt* zu tun? Wenn ja: Was? Wann?
- Ist der automatische Gedanke wirklich so wichtig und dringend, wie er sich anfühlt?
- Handelt es sich „nur“ um einen Gedanken (also ein mentales Phänomen)
- oder ein reales Problem, das ich angehen muss? Und wenn ja: wann?
- Wenn nein: Weitermachen mit der aktuellen Tätigkeit

Weitere Angebote



Mehr Informationen zum Angebot auch online unter addisco.de



Präsenztraining

1-tägiges Training in Präsenz vor Ort.

Max. 16 Teilnehmende

[/praesenztraining](#)



App

Interaktive On-demand Trainings via App.



[/app](#)



Coaching

1:1 Online-Coaching über Zoom oder Teams. Individuelle Anzahl an Sessions.

[/coaching](#)

Entwickelt von Psycholog:innen

In Kooperation mit der Universität zu Lübeck

addisco zertifizierte Trainer:innen