

Das Gute aufnehmen

Einführungskurs nach Dr. Rick Hanson

Jeder weiß, wie es sich anfühlt, angenehme Erfahrungen zu machen. Das kann eine Erfahrung in der Natur sein, genussvoll ein leckeres Eis essen oder auch jemandem etwas Gutes tun, der sich darüber freut. Aber jeder kennt sicherlich auch die Neigung unseres Gehirns, sich an negativen Erfahrungen und schwierigen Situationen festzubeißen. Diese Negativitätstendenz kann dazu führen, dass wir den Blick für das Positive im Alltag verlieren und Gefühlen wie Freude oder Verbundenheit weniger Raum geben.

Neurowissenschaftliche Erkenntnisse bestätigen, dass wir das Gehirn positiv beeinflussen und damit formen können. Der Neuropsychologe Rick Hanson hat Übungen und Meditationen entwickelt, die dabei unterstützen, gute Erfahrungen wirklich in uns aufzunehmen und zu kultivieren. Dadurch können wir innere Ressourcen ausbilden, um mit Schwierigkeiten besser umzugehen. Es geht nicht darum, schwierige Gefühle oder Erfahrungen zu ignorieren oder zu verdrängen, sondern mehr Gelassenheit und Wohlbefinden in unser Leben zu lassen, indem wir auch den Erfahrungen, die sich gut anfühlen, mehr Raum geben.

In kurzen Meditationen (5-10 min) werden positive Erfahrungen (z.B. Sicherheit, Freude oder Fürsorge) und das dazugehörige Gefühl aufgerufen und so gut wie es gerade möglich ist verinnerlicht. Gleichzeitig geht es darum, im Alltag bewusster bei positiven Erfahrungen zu verweilen und sie in uns einsinken zu lassen. Für die Praxis zuhause gibt es die Meditationen auf CD bzw. MP3.

Dieser Kurs ist offen für alle, da keine besonderen Voraussetzungen notwendig sind. Ein kurzes telefonisches Vorgespräch würde ich mit Teilnehmern führen, die ich noch nicht kenne.

Inhalte: Theoretische Grundlagen
Einführung in die Methode "Das Gute aufnehmen"
Übungen und angeleitete kurze Meditationen (5-10 min) zum Kultivieren von Stärken und Ressourcen (z.B. für mehr innere Sicherheit, Zufriedenheit und Verbundenheit).
Erfahrungsaustausch in der Gruppe
CD oder MP3 mit Meditationen für die Praxis zuhause

Termine: 4 x Mi., 18.00 - 19.45 Uhr
25. September, 2., 9., 16. Oktober 2019

Preis: 100,- € (abzgl. 10 % für ehemalige Teilnehmer)

Ort: Svasthya, Studio für Yoga & Alexander-Technik, Rheinweg 78, 53129 Bonn

Anmeldung: Silke Bülte, MBSR- und MSC-Lehrerin
Email: info@mbsr-silkebuelte.de
Website: www.mbsr-silkebuelte.de
Tel. 0151 218 22 11 2

Links: <https://www.rickhanson.net/take-in-the-good/>
<https://www.youtube.com/watch?v=jA3EGx46r4Q>