# Notizen – Stress, Anspannung, Chaos im Kopf mit Meret Hartmann

Meret Hartmann (Resonance gmbh), Achtsamkeit, Entspannung und Shinrin Yoku (Waldbaden), Fachperson für med. Entspannungsmethoden

* Ca. 30 Leute
* Einführung Meret
* **Wetterbericht**
  + Inneres Wetter: geistig?
  + Inneres Wetter: körperlich?
  + Z.B. gut am Morgen vor dem Aufstehen machen
  + Achtsamkeit muss immer wieder praktiziert werden, es reicht nicht einfach 1x (wie Zähneputzen)

## 01 Tun & Sein: Balance

* Video “If I had my time back” 🡪 pressure of being the perfect women 🡪 More Being and Doing
* Doing Mode/Being Mode – Balance – (Kreis Abbildung)
  + Driven Doing am gefährlichsten
  + Besser: Wise action (responsive), just being (geniessend)
* Was ist Achtsamkeit?
  + Nicht wertend
  + Absichtsvoll
  + Mit wohlwollen
  + Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick
  + Achtsamkeit in seinem Kern ist SEIN
  + Autopilot: «Wenn wir nicht mehr wissen, wer am Steuer sitzt, dann haben wir ein Problelm»
    - Autopilot nicht nur schlecht, manchmal braucht man es
* Abschweifende Gedanken/Grübeln
  + 47% unserer Zeit denken wir nicht an das was wir gerade machen
    - Zahl ist durch Meditation verkleinerbar
  + “A wandering mind is an unhappy mind”
* The Monkey mind – Umarme den Affen
  + Alles was wir brauchen ist unser Körper und unser Gehirn, 2 Sachen die wir immer haben
* **Drei Minuten Atemraum**
  + Sanduhr: gesamtes Sein – Atem – gesamtes Sein
  + Nach Übung: Wie war das für euch?

## 02: Positive Neuroplastizität Training – Wire your brain for the good

* Partner-Aufgabe: Welche Herausforderungen gibt es derzeit in deinem Leben? (psychisch, körperlich, Welt)
* Welche geistigen Ressourcen helfen dir, oder könnte dir helfen, im Umgang mit diesen Herausforderungen
  + Monotaskung
  + Defusion (wegtreten von den Gedanken)
  + Meditation
  + Sport
  + Musik
* Stress und Leistung
  + Permanent hoher Stress verhindert Kreativität, Problemlösungsfähigkeit und Menschlichkeit ( wegen Reizüberflutung)
* Wiederholte mentale Aktivität bringt wiederholte neuronale Aktivität mit sich. Wiederholte neuronale Aktivität bildet neuronale Strukturen.
  + Neurons that fire together, wire together
* The negativity bias
  + Klett für das schelchte, Techlon für das Gute
  + Hirn reagiert mit mehr Aktivierung auf negative Ereignisse
* **HEAL** – Wie man das gute in sich aufnimmt
  + 1: **Have** – Mache eine positive Erfahrung
  + 2: **Enrich** – reichere die Erfahrung an
  + 3: **Absorb** – nimm die Erfahrung in dich auf
  + 4: **Link** – verbinde negatives mit positivem Material
  + Versuche es! Bemerke etwas Positives im Bewusstsein, Erschaffe die Erfahrung von Freude und Dankbarkeit, Erschaffe die Erfahrung sich umsorgt zu fühlen.
    - Für jedes gilt: Mache die Erfahrung, Reichere sie an, nimm sie in dich auf.
* Geschichte der beiden Wölfe – Gut und Böse (welcher Wolf gewinnt, entscheiden wir, indem wir entscheiden welchen wir füttern)
* Welche guten Tatsachen gibt es derzeit in deinem Leben?
* «*Bewahre einen grünen Zweig in deinem Herzen und ein Singvogel wird kommen*» - Laozi

3: Achtsamkeits-Interozeption: Entspannung für Körper und Geist

* Wie fühlt sich Entspannung an?
  + Schwere, Wärme, Kribbeln, Leichtigkeit
  + Ausgeglichene Emotionen
  + Parasympathikus und Sympathikus ausgeglichen
  + Wen Gedanken, Fokus auf Jetzt, innere Ruhe
* **Achtsamkeits-Interozeption**