# 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**